

В.А.Шишкина

ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЯ





книга для воспитателя детского сада

В.А.Шишкина

ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЯ

КНИГА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТСКОГО САДА



Москва «Просвещение» 1992

ББК 74.100.5
Ш65

Рецензент методист *В. П. Панина* (Пермь)

Шишкина В. А.

Ш65 Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада.— М.: Просвещение, 1992.— 96 с.: ил.— ISBN 5-09-004058-3.

Почему нужно обучать маленьких детей разнообразным движениям? Как определить возможности каждого ребенка при обучении и подобрать ему соответствующий комплекс упражнений? Об этом и рассказывает автор книги.

Творчески используя предлагаемые рекомендации, можно найти много новых интересных методов и приемов организации разносторонней двигательной деятельности детей.

Ш $\frac{4305000000-176}{103(03)-92}$ 182—92 ББК 74.100.5

ISBN 5-09-004058-3

ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЯ — ФОРМУЛА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Гнподннамня — что это такое? Угрожает ли она маленькнм детям? Ведь научно-технnческнй прогресс, являющнйся основной причиной снnження двнгательной активностн современного человека, пока не коснулся ни условий быта самого ребенка, ни его основной деятельностн — нгры.

Однако ученые, нсследуя влиянне двигательной актнвностн на здоровье н жизнедеятельность человека, сочлн необходимым обратnться н к раннему возрасту. В результате подобран надежный ключ к правнльной организацнн жизнн малыша в детском саду н семье, к формнрованию его здоровья, умственной актнвностн, умення действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ — двнження!

Каково же мнение разных специалнстов о значеннн двнгательной актнвностн?

Фнзнологн считают двнженне **врожденной, жизненно необходнмой потребностью человека**. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем н дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы н функцнн органнзма.

Гнгненнсты и врачн утверждают: **без двнженнй ребенок не может вырастн здоровым**. Движенне — это предупреждение разного рода болезней, особенно такнх, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной снстемами. Движение — это н эффектнвнейшее лечебное средство.

По мненню пснхологов: **маленькнй ребенок — деятель!** И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мнре, его вещах н явлениях к ребенку прнходят через двнження его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее двнжения, тем бóльшая ннформацня поступает в мозг, тем ннтенснвнее интеллектуальное развитне. Развнтость движеннй — однн нз показателей правильного нервно-пснхнческого развитня в раннем возрасте. Познанне окружающего посредством двнженнй наиболее всего отвечает пснхологнческнм и возрастным особенностям детей первых трех лет жнзнн.

Все известные педагоги с древностн до наших дней отмечают: **двнження — важное средство воспнтання.**

Двнгаясь, ребенок познает окружающий мнр, учнтся любнть его н целенаправленно действовать в нем. Движення — первые

истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей — форма проявления этих важных человеческих качеств.

А разве может быть труд — основа основ жизни — без точных, развитых движений?

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Итак, выведем формулу:

Движение	+	Движения	=	Основа основ
фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития		важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности		физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания

НАУКА — ПРАКТИКЕ

МОЖНО ЛИ ИЗМЕРИТЬ ДВИЖЕНИЯ?

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба — для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье — для преодоления препятствий, метание — для защиты и нападения. Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека — выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости — человек двигался на пределе своих возможностей.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существование» специально придуманными движениями — физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности взрослых и детей.

А теперь попытаемся ответить на два вопроса:

достаточно ли двигаются дети раннего возраста в условиях дошкольного учреждения;

существуют ли нормы двигательной активности для детей двух-трех лет и каковы они?

При сравнении режима дня групп детей раннего возраста и детского сада на первый взгляд кажется, что у первых меньше факторов, ограничивающих двигательную активность. Например, действующей программой на проведение занятий в группах детского сада отводится 40—100 минут, тогда как в группах детей второго и третьего года жизни — до 30 минут. В самостоятельной деятельности малыши больше, чем старшие дети, двигаются, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредоточиваться на таких занятиях, как рисование, лепка, рассматривание книг, слушание сказок, радиопередач. Подавляющая часть их самостоятельной деятельности уходит на действия с предметами и игрушками. Потребность в движениях у маленьких детей проявляется ярче, и ограничить ее бывает значительно труднее.

В то же время по ряду причин активность детей двух-трех лет ограничивается. Так, много времени в этих группах уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняются в организации своей деятельности, часто с трудом находят себе занятие, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности.

Следовательно, в режиме дня групп детей раннего возраста есть и «плюсы» и «минусы», знание которых необходимо для правильной организации двигательной активности детей.

В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего — в условных шагах. Для этого используется специальный прибор — шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей двух лет при 9-часовом пребывании в детском саду он равен ≈ 5,5 тысяч, двух с половиной и трех лет — 6,3 и 6,8 тысячи шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования.

Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей двух лет, 43—50 — двух с половиной, 44—51 — трех лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых

различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

В этом возрасте не установлено существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

Весной и летом дети двигаются больше, чем осенью и зимой. И все-таки большая или меньшая двигательная активность детей определяется главным образом предложеным двигательным режимом. На повышение двигательной активности оказывают влияние достаточная площадь для игр, правильное размещение оборудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных пособий.

Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений, эмоционального состояния.

Знание воспитателями и родителями особенностей двигательной активности детей поможет в рациональном построении двигательного режима в детском саду и семье.

КАКИЕ ОНИ РАЗНЫЕ!

Давайте понаблюдаем в группе за малышами, каждый из которых занят своим делом. Таня и Ира играют с куклами. Таня играет сидя: кормит куклу, переодевает, укладывает спать. Все движения при этом выполняет почти не вставая с места и не меняя позы. Ира те же действия с куклой выполняет, находясь в постоянном движении: приседает, наклоняется, передвигается на коленках, садится на корточки, переходит с места на место.

Даже с такой игрушкой, как мяч, который программирует именно активные движения, дети по-разному подвижны. Игорь и Юра могут бросать мяч и бегать за ним по 15—25 раз подряд. А вот Сережа чаще выполняет с мячом более спокойные движения: упирается лбом в середину мяча, прижатого руками к полу, и крутит его, удерживая равновесие; сидя перекатывает мяч по одной ноге, затем по другой или прокатывает мяч под одной и другой ногой и вокруг себя; вращает мяч на месте; с кем-нибудь вдвоем катают мяч друг другу; если бегает за мячом, то непродолжительное время.

При ознакомлении с новой игрушкой дети проявляют свою активность по-разному. Например, игрушечный грузовой автомобиль один ребенок катает сидя на коврике; другой — лежа на полу, подолгу рассматривая, как крутятся колеса; третий — резко толкает машину и бежит за ней, громко смеясь. Некоторые дети, особенно на втором году жизни, могут продолжительное время без каких-либо дополнительных движений и эмоций возить автомобиль по кругу, держа за веревочку. Кто-то шумно бегает, задевая предметы и игрушки; кто-то, ничем не занятый, со скучающим видом сидит на полу. Как тут разобраться: кому

из детей что нужнее и следует ли что-нибудь здесь менять? А что говорят по этому поводу ученые?

Специальными исследованиями установлены значительные различия в двигательной активности детей. Так, у двух-трехлетних ребят объем движений за день составляет: у одних — в пределах 2160, у других более 13 тысяч шагов, а в среднем около 6 тысяч шагов. Время двигательной активности колеблется в пределах 1—3 часов, а интенсивность от 21 до 108 движений в минуту (в среднем 38—51).

Таким образом, можно условно выделить три группы детей: большой, средней и малой подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. В каждой группе детского сада их примерно половина или чуть больше. Среди них выделяются дети с несколько повышенной или сниженной интенсивностью двигательной активности, не сказывающейся на их общем поведении. При хороших условиях в группе они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Среднесуточное количество шагов у этих детей в пределах 5300—6700 шагов, продолжительность двигательной активности 2,5—3 часа, интенсивность — 32—56 движений в минуту.

Дети большой подвижности всегда особо заметны, хотя и составляют от общего состава группы примерно одну пятую часть. Среднесуточное количество шагов у них 8—10 тысяч, сезонное колебание которых, по сравнению с детьми средней и низкой подвижности, проявляется наиболее ярко. Индивидуальные проявления в продолжительности и интенсивности двигательной активности колеблются в разное время года в пределах 139—212 минут в день и 54—108 движений в минуту. Среди них выделяются дети с умеренной и высокой интенсивностью движений. Поведение детей с умеренной интенсивностью двигательной активности ровное, спокойное. Дети с высокой интенсивностью движений (более 70 движений в минуту) отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, в результате чего у этих детей отмечается «малая степень ее осознанности». Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях. В отдельные дни или в разное время дня наблюдается резкий спад подвижности. Возможно, что именно дефицит времени при высокой потребности в движении вызывает повышенную интенсивность двигательной активности, что отрицательно сказывается на общем поведении ребенка, так как вызывает утомление. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности сле-

дует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами деятельности.

Дети малой подвижности в детском саду составляют примерно одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик — от 2700 до 4500 шагов в день, а индивидуальные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вялы, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений. Например, медленное продвижение за счет скользящего шага вперед или в сторону, движения типа «полуходьбы» (шаг — остановка — полшага или шаг на месте — снова остановка). У некоторых детей такие движения до 30—40 минут в день.

У малоподвижных детей воспитывают интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию двигательных умений и навыков. Малоподвижность следует рассматривать как серьезный недостаток поведения ребенка. Ее можно объяснить дефицитом условий для движений, слабыми двигательными умениями и навыками детей, их состоянием здоровья, а также тем, что дети уже приучены к малоподвижному образу жизни.

КИРПИЧИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. Чтобы отдать предпочтение той или иной форме двигательной деятельности в группах раннего и младшего дошкольного возраста, рассмотрим соотношение времени, затраченного на выполнение различных режимных моментов, и двигательную активность детей в них (данные автора):

Формы деятельности	Продолжительность деятельности		Двигательная активность в деятельности, в %
	в мин	в %	
Самостоятельная	195	54,1	30
Организованная	33	9,2	2,8
Бытовая (кормление и т. д.)	132	36,7	6,6
Всего	360	100	39,4

Как видно из таблицы, организованная деятельность в этих группах занимает немного времени, всего 9,2% от общего периода бодрствования (данные взяты в детских садах при 9-часовом пребывании детей, из них 3 часа уходит на сон). Двигательная активность в организованных мероприятиях составляет всего 2,8%.

Время бытовой деятельности составляет в среднем 132 минуты, двигательная активность детей при этом — 6,6%.

Самое продолжительное время занимает в этих группах самостоятельная деятельность детей, которая составила 54,1%. Двигательная активность дошкольников в этой деятельности также самая высокая — 30% из 39,4% общего времени двигательной активности за день.

Таким образом, основной резерв двигательного режима малышей — в их самостоятельных движениях.

Необходимо искать пути увеличения двигательной активности и в бытовой деятельности, а также путем включения различных движений и действий в занятия по развитию речи, изобразительной деятельности и т. д.

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности.

Замечено, что при правильной организации самостоятельной деятельности значительно облегчается привыкание детей к детскому саду. Малыши охотнее идут в группу, меньше капризничают, если воспитатель концентрирует их внимание на активных движениях и играх.

Вместе с тем самостоятельная деятельность, занимающая бо́льшую часть времени пребывания ребенка в детском саду, меньше всего находится под руководством взрослых.

Проанализируем, как распределяется время воспитателя при организации режимных процессов. Как показал хронометраж, из 6 часов рабочего времени около 4 часов уходит на обслуживание детей (кормление, переодевание, туалет и т. д.), 70—75 минут — на проведение занятий и подготовку к ним и лишь 45—55 минут — непосредственно на руководство самостоятельной деятельностью детей.

В самостоятельной деятельности малышей основное место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Разнообразие движений, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для малыша.

Однако наблюдения показывают, что часто в сюжетных играх малыши двигаются мало. Все действия с куклой (кормят, переодевают, укладывают спать) они обычно выполняют сидя. Особен-

но незначительны их движения при действиях с такими образными игрушками, как птицы, животные: дети лишь переставляют их с места на место, держат в руках. Из всех видов движений в играх они чаще всего используют ходьбу, иногда бег и очень редко — прыжки, лазанье, метание. Большинство детей, прежде чем сосредоточиться на игре, некоторое время остаются в «бездеятельном» состоянии. Продолжительность такого состояния у разных детей колеблется за день от 5 до 60 минут.

Как обогатить игру ребенка разнообразными движениями? Прежде всего, необходимо выделить достаточную площадь для игр и обеспечить детей разнородным игровым материалом. Дети в возрасте от 1 года 3 месяцев до 1 года 10 месяцев больше всего любят каталки (озвученные, с сюрпризами), машины, коляски. Игрушки двигательного характера в этой группе должны составлять не менее половины всех имеющихся в группе пособий. Многие игрушки дети не используют в своих играх, потому что не знают, что с ними можно делать. Поэтому при внесении в группу новых игрушек детей учат разным действиям с ними, например: машину можно возить за веревочку быстро и медленно (идти или бежать), ползти за ней на четвереньках, подталкивая осторожно сзади, если она нагружена; можно играть вдвоем, перекатывая машину друг другу и находясь в разном исходном положении (присев, нагнувшись). В упражнениях с каталкой предусматриваются действия медленные и быстрые, с прыжками, остановками; показывается передвижение по дорожке из шнуров, доске, между предметами.

Можно выделить целый ряд движений и в играх с образными игрушками. Например, зайчик играет в прятки с лисичкой, убегает от нее, прыгает. Обычное подлезание под скамейку вместе с зайчиком для ребенка превращается в веселую игру. Игрой для ребенка становится и ситуация, при которой он усаживает своего мишку на стул и предлагает ему посмотреть, как надо ходить по скамейке. Здесь часто можно услышать забавный разговор ребенка со своей игрушкой. Вот ребенок ведет зайца по скамейке, а у того все время подгибаются лапы. Тогда он усаживает его, грозит пальцем («Внимательно смотри, как надо ходить») и выполняет движение сам. Малыш явно подражает воспитателю, который показал действие. Но не это важно. Главное, что он многократно самостоятельно повторяет движение в занимательной для себя форме, радуется этому.

Значительно разнообразит движения в играх использование физкультурных пособий. Наиболее доступные из них для маленьких детей — мяч, обруч, скакалка. Вначале действия с ними предельно просты, не носят специфического характера — дети обыгрывают их. Например, двухлетняя Машенька кладет на пол обруч, а в середину его мяч, садится на него с мишкой, заявляя: «Это наш дом, мы будем жить в нем с мишкой». Сергей превращает обруч в «окошечко» своего дома, в которое он то выглядывает, то прячется. Кто-то использует тот же обруч в качестве руля «автома-

шины» или «мотоцикла». Из скакалки можно соорудить «дом» (круг на полу), использовать ее в качестве микрофона, построить дорожку для ходьбы и т. д.

Постепенно таким же образом вносят в игры детей и более сложные физкультурные пособия: скамейки, лестницы, кубы, ящики и др.

Разнообразие пособий вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности — двигательной, игровой.

Пока у детей мал запас действий, вносимые пособия необходимо «обыгрывать», т. е. показывать самые простые движения. Когда же движения усвоены, не следует торопиться с показом их на новом оборудовании — пусть дети сами догадаются, как применить уже знакомые действия в новой для них обстановке. А с неуверенными, робкими детьми воспитатель всегда рядом, чтобы подбодрить и оказать им помощь, поиграть вместе.

Следующий этап в обогащении детских игр движениями — внесение в них содержания, требующего использования этого оборудования. Воспитатель подзывает к себе несколько детей: «Хотите на машине поехать? Давайте ее построим». Все вместе строят машину из того, что есть в группе: кирпичиков, кубов, скамеек и т. д., затем воспитатель предлагает детям сесть в машину: «Поехали, би-би-би». Дети с одного показа усваивают этот несложный сюжет и очень любят повторять его на разных пособиях (кубах, стульях).

Детям от двух до трех лет (при хорошей постановке работы по физической культуре в целом) вполне доступны в элементарной форме сюжеты на темы музыкальных и физкультурных занятий, утренней гимнастики, прогулки. Действия в этих играх элементарны и не продолжительны: трое-четверо детей старательно маршируют, а один подает команды; один прихлопывает руками, напевая «ля-ля-ля», а несколько детей танцуют. Иногда они берутся за руки и пытаются повторить какое-нибудь одно (реже два) упражнения из комплекса гимнастики, организовать хоровод и даже подвижную игру. В таких играх дети особенно радуются общению, умению выполнять действия совместно.

Важно показать детям возможности использования физкультурного оборудования в играх с куклами. Пусть дети «учат» своих кукол «заниматься» физкультурой — ходить по доске, спрыгивать с кубов, влезать на лестницу-стремянку (пособия находятся в этот день в группе), «танцевать» и т. п. Обычно ребенок делает это с большим удовольствием, приговаривая: «Иди, не бойся, ты уже большая. Вот молодец!»

Можно изготовить специальное физкультурное «кукольное» оборудование: скамейку, лестницу-стремянку, горку-скат. По форме оно похоже на обычное оборудование, но несколько уменьшено в размерах. Обязательные требования к нему — легкость и проч-

ность, чтобы дети могли легко его переносить и использовать для собственных движений, а не только в играх с куклами.

Отдельные действия с куклами воспитатель показывает в играх-занятиях со всеми детьми в качестве образца, другие — индивидуально, с учетом интересов каждого ребенка. Иногда педагог просто напоминает ребенку какое-либо действие: «Что-то твоя дочка только ест и спит, разве она больше ничего не умеет делать? Научи ее ходить по дорожке» («Пойди с ней на прогулку», «Пусть кукла потанцует», «Покажи, как она умеет подпрыгивать», «Влезь вместе с куклой на лесенку» и т. п.).

Воспитатель замечает интересные начинания детей и закрепляет их. Для этого достаточно порой лишь зафиксировать внимание ребенка на каком-то действии. Вот малыш влез и сел верхом на лестницу-стремянку высотой 1 м, превратив ее в машину.

Педагог шутит: «Что это за машина — ни колес, ни руля». Ребенок вначале теряется, затем слезает с лестницы, разыскивает маленький обруч, быстро возвращается с ним обратно на лестницу и с торжествующим видом заявляет: «Это самая лучшая машина». Кто-нибудь из детей обязательно становится свидетелем этой сцены и в силу подражательности тут же превращается в такого же «водителя» машины. Интересно, что в группе после этого случая все дети стали использовать лестницу-стремянку в своих играх: для одних она становилась самолетом, для других — домом (дети говорили: «Это девятый этаж»). Иногда на ней собиралось сразу трое-четверо детей, и лестница превращалась в поезд. Дети влезали и спускались с лестницы по нескольку раз. Это движение естественно и прочно вошло в ролевые игры ребят.

Не нужно бояться, что все дети в таких случаях начнут выполнять однотипные действия. Обычно малыши выполняют действие, каким увидели, лишь два-три раза, а затем обязательно вносят в него что-то от себя. Например, девочка (возраст около трех лет), идя по гимнастической скамейке, вдруг вспомнила стихотворение А. Барто «Бычок», которое разучивалось в этот день на занятии. Она декламировала его, сочетая с темпом ходьбы, а прежде чем сойти со скамейки, изобразила, что боится упасть. Действие тут же было подхвачено другими детьми. Когда малыши прошли по скамейке два раза, они вспомнили стихотворение «Зайка» того же автора, а затем и другие произведения.

Дети в самостоятельной деятельности любят бегать. Если бег становится чрезмерно продолжительным, это ведет к перевозбуждению нервной системы и переутомлению. Вовремя подсказанный ребенку сюжет вносит в бесцельную беготню целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует внесение различных атрибутов в виде нагрудных знаков, шапок с изображением зверей, птиц, автобуса, троллейбуса, самолета, ракеты, тепловоза. В играх с этими пособиями дети обычно берут на себя сразу два образа, напри-

мер самолета и летчика, автобуса и водителя. Эти игры кратковременны, но ценны своими целенаправленными движениями.

Положительно сказывается на развитии движений детей общение их в играх, для чего создаются соответствующие предпосылки. Пусть дети в играх ходят друг к другу в гости, организовывают совместные прогулки кукол, строят один дом на всех играющих. Особенно полезно общение детей с разным уровнем развития движений, а также детей разной степени подвижности.

Чтобы движения стали полноценным компонентом игровой деятельности, детей учат разным действиям с игрушками и пособиями, приучают использовать физкультурное оборудование в играх, выбирать для игр сюжеты, включающие применение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье).

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕХ ВМЕСТЕ

На физкультурных занятиях дети усваивают новые движения, уточняют способы выполнения уже знакомых действий, учатся применять их в новой для себя обстановке. При этом должна быть обеспечена оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребенка; созданы благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателем. Иными словами, решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Каким же образом обеспечить высокую результативность каждого из занятий?

Прежде всего создадим эмоционально непринужденную обстановку. Пусть малыши двигаются играя, почаще проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют, что взрослые тоже радуются вместе с ними.

Малыши очень любят заниматься физкультурой в коллективе. Однако если присмотреться к ним внимательно во время занятия, то можно заметить, что действуют они пока каждый сам по себе, старательно выполняя указания воспитателя. Поэтому и приходится педагогу обращаться с заданиями и ко всем, и к каждому в отдельности, например: «Все ребята идут по дорожке. И Коля идет, и Ира...» Учитывая это, на первых порах воспитатель особо заботится о том, чтобы каждому ребенку было достаточно места для движений на занятии, чтобы никто не ждал очереди для выполнения упражнений.

Организовать выполнение прыжков с места можно так. Воспитатель использует пособие «Три дорожки», рассчитанное на выполнение движения 10—12 детьми одновременно. «Перед вами три дорожки,— говорит педагог.— Подойдите к синей дорожке (крайней). Ровненько станьте. А теперь приготовимся и прыгнем вместе. Молодцы! (Воспитатель выполняет движения вместе с детьми.) Сейчас подойдем к красной дорожке. Опять приготовились... прыгнули!» И т. д.

Малышн не умеют быть бездеятельнымн. Если онн ничем не заняты, то иачннают шалнть, толкать друг друга. Этого не случнтся, еслн заранее предусмотреть органнзацию детей, расставить оборудованне, стараясь нспользовать его на занятни многократно.

Напрнмер, пособне «Три дорожки» можио включнть в вводной частн занятня для ходьбы, перешагивания; в основной — для ползаиия на четвереньках, прокатывання мячей, прыжков; гимнастнческую скамейку — для общеразвнвающих упражненнй, ходьбы, лазанья, перелезания, подлезання, спрыгнвания, в подвнжной нгре — в качестве «домика».

В группах детей раннего возраста все двнгательные задання связывают с коикретной задачей: «Перешагнем палочку, броснм мяч в корзину, достанем рукой погремушку» н т. д. Это помогает ребятам понять смысл движення, что является важным стимулом к его выполненню. Вовлечению детей в двнженне способствует также игровой образ: «Все зайчикн прыгают, н Женечка тоже прыгает, как зайчик: прыг-прыг! Давай вместе попрыгаем!»

Не у всех детей движення получаются сразу. У кого-то оии пока совсем не выходят. Как тут быть? Стыднть ребят? Сердnться? Ни в коем случае! Онн ие поймут этого. Подойднте к неумейке, возьмнте его за руку и предложнте выполиить движенне вместе. Опять не получилось? Что ж, значнт, следует с ребенком позанннматься отдельио вне заиятня, создать для него специальиые условня, в которых он выполинл бы это двнженне самостоятельио.

Оптнмальиость физической иагрузкн оценнваем показателямн пульса детей. В вводиой частн занятия он увелнчнвается обычно иа 15—20% к нсходному, а пнк иагрузкн прнходнтся на подвнжную нгру, которая проводится в конце основной частн занятня (пульс повышается иа 40—50%). К коицу занятня пульс должен восстановиться.

Двнгательную актнвность детей можио нзмерить с помощью шагомера. Объем двнгательной актнвностн на занятнн составляет 900—1500 шагов, а общая ее продолжнтельность — 65—75% всего временн занятия.

С детьми третьего года жизнн, кроме фнзкультуриых занятнй, проводят утреннюю гнмнастнку. В иее включают ходьбу, легкнй бег, трн-четыре общеразвнвающнх упражнеиня, заключнтельную ходьбу.

На прогулке рекомендуется проводнть с детьмн комплексы подвнжиых нгр и фнзнческнх упражнеиий. Их проводят по тнпу фнзкультуриых занятнй, придав нм больше заинмательностн, непрнуждеңности, нгровых снтуацнй. Обязательио учнтываются условня участка, время года, вид предшествующей прогулке деятельности детей. Коиечно, воспитатель при этом обязательно должен нметь в вcase время года, и условня участка дошкольного учреждеиня, и ннднвндуальные особеиностн детей своей группы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ — ЗА СЧЕТ ДВИЖЕНИЙ

В педагогике утвердилось мнение, что для интеллектуального развития детей необходимы специальные «сидячие» занятия. Ребят усаживают, чтобы заниматься с ними развитием речи, счетом, конструированием. Такие занятия связывают также с воспитанием усидчивости — специального качества, необходимого будущему школьнику.

Часто детей стараются удержать на стульях, даже если они не хотят сидеть.

Наблюдения показывают, что многие дети уже на четвертой, пятой минуте занятия начинают отвлекаться. Вернуть их внимание общепринятыми методами редко удается. Некоторые дети вообще не проявляют активности в восприятии материала. Основной причиной такого поведения дошкольников является то, что воспитатели недооценивают роль двигательного анализатора в речевом развитии малышей.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития, в том числе и речевого. Еще Ж.-Ж. Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немыслимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма. К. Д. Ушинский неоднократно подчеркивал роль движений в овладении ребенком родного языка. Врач и педагог В. В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

По мнению Е. А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях.

Академик Н. Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка.

Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей.

Была сделана попытка сравнить эффективность занятий традиционных, с использованием одной дидактической куклы, и занятий, на которых был роздан дидактический материал каждому ребенку. В качестве главного показателя эффективности была взята средняя продолжительность речевой активности детей, т. е. речевая плотность занятия, которая оценивалась с помощью хронометража. Если в первом случае речевая активность составила

в среднем 30 секунд на каждого ребенка, то во втором уже 5 минут. Главной причиной повышения речевой активности малышей послужило включение в занятия двигательных действий и заданий. Как показал хронометраж, двигательная активность детей увеличилась с 17 секунд до 10 минут.

Другим критерием оценки считалась быстрота переноса действий, речевых оборотов с занятий в самостоятельную деятельность детей. Как правило, после каждого занятия малыши как бы продолжали начатую на нем игру с единственной разницей, что на занятии слово предшествовало действию, здесь же, наоборот, ребенок выполнял действия, а потом называл их.

Таким образом, можно рекомендовать следующее:

по возможности включать в занятия по развитию речи разнообразные двигательные действия и задания, рассматривать их как своего рода физкультминутки;

чтобы каждый ребенок был активен, полезно дидактический материал вносить по количеству детей;

занятия с куклами лучше всего проводить в разной обстановке: за столами, в игровом уголке, на прогулке и т. д.;

чтобы дети могли перенести игровые действия с куклами в самостоятельную деятельность, полезно воссоздавать игровую обстановку занятий во время самостоятельных игр;

предусматривать двигательные действия и задания во всех видах занятий по развитию речи с малышами.

ВОСПИТАТЕЛЮ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

ДВИЖЕНИЕ — СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

В группе 17—25 малышей в возрасте от 1 до 2 или от 2 до 3 лет. Трудно с ними: всех надо переодеть, накормить, уложить спать, соблюдая множество гигиенических требований. Но если бы только это... Как тут не вспомнить слова Шекспира: «Что значит человек, когда его желанья еда да сон? — Животное, и все!» Это сказано о взрослых. Но это можно отнести и к детям. Даже у самых маленьких еда и сон не должны быть самоцелью. Назначение их — дать силы для активного взаимодействия с окружающим миром в часы бодрствования.

Чтобы появились силы к движению, надо хорошо спать, с аппетитом есть и много двигаться. Главный секрет хорошего самочувствия здорового ребенка в детском саду — в его активной деятельности. Вот почему подвижность детей считается одним из критериев оценки правильной организации режима дня в группах детей раннего возраста. Движения становятся в руках воспи-

тателя важным средством организацнн жнзии детей в группе н общення. А раз так — надо научнться умело пользоваться этим средством.

Можио выделнть несколько иаиболее трудиых момеитов организацнн жизин н быта детей в дошкольиом учреждеиии. Прежде всего это следует отнестн к адаптациоиному периоду нх пребываиия в яслях — детском саду. Замечеио, что, если ребенок миого двигается, привыканне его к новой обстановке зиачнтельио облегчается. Малышн охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать, если воспитатель умеет сосредоточнть их внимание на актнвной двигательной деятельности. Можно прнвести такой пример.

Во время утреиието приема на участке детского сада детн не хотят расстаться с роднтелямн, многне плачут. Уговоры мало помогают, всех взять на рукн иет возможиости. Тогда воспитатель прииосит корзиику с мячамн, собнрает детей вокруг себя и иачииает игру: «Я подкину мячикн высоко-высоко, разлетятся мячикн далеко-далеко. А деткн побегут н мячики мие принесут». Педагог подкндывает мячн... и удивительио — равиодушиых ие остается. Даже стойкие «ревуны», даже те, кто не совсем уверенно держатся иа иогах, бегут за мячами.

Большне трудиостн воспитателн нспытывают в переходные от одного режимного момеита к другому периоды: после завтрака, в начале прогулкн, после сна. Миогие детн в это время не знают, чем нм заняться. Один бесцельно ходят по группе, другие, наоборот, начииают бегать, толкаться, махать рукамн, кричать, ссорнться из-за нгрушек. И то и другое состояние поведеиия отрицательио сказывается на нервиой снстеме ребенка. Воспитатель сосредоточнвает свое внимаине нменно иа этих детях, следнт, чтобы каждый ребенок взял игрушку н иачал играть. Лншь после этого можно приступить к общему руководству игровой деятельиостью н к нндивндуальной работе, к подготовке группы к занятиям и т. д.

Часто воспитателей затрудняет сбор нгрушек. Между тем, используя игровые приемы, можно легко вызвать у детей ннтерес к иаведению порядка в группе. Это удается, если опнраться на естествеиный интерес детей к двнжеиию. Напрнмер, предложнть одиому стать шофером и отвезти куклу в игровой уголок — «домой», другому — помочь кукле дойтн до своей кроваткн. Вот иесколько прнемов нз опыта воспнтателя Н.

После нгры с кубнкамн педагог предложнла Вадиму отиестн их на место, но тот отказывался. Тогда воспнтатель дала мальчику грузовнк, сказала ему, что он шофер н должеи все кнрпнчики отвезти на место, чтобы потом с нимн было удобио играть. Вадик нагрузнл кубнкамн машину, вез ее медлеиио, следя, чтобы кубикн не рассыпалнсь. Убеднвшнсь, что онн прочно держатся в кузове, ои повел машнну быстрее. Обратно за кубнкамн Вадик побежал, нагрузил машнну более уверенно н повез быстрее, даже пытался бежать.

Летом в конце каждой прогулкн воспнтатель Н. организует

мытье игрушек, которые во время игры были раскиданы по всему участку. Каждый ребенок моет ту игрушку, которую нашел сам. Сначала стимулом для сбора было желание поиграть с водой, а затем появился интерес к поиску игрушек. Таким образом, сбор игрушек у педагога Н. проходит без трудностей при дополнительных 10—15 минутах целенаправленной двигательной активности ребят.

Иногда бывает трудно восстановить контакт с ребенком, долго не посещавшим детский сад. Воспитатель Н. и здесь умело пользуется потребностью детей в движении. Можно привести такой пример.

Коля пришел в детский сад после продолжительной болезни. На прогулке он был пассивен, сторонился детей. На все попытки вовлечь его в игру недовольно отвечал: «Не хочу, не буду». Воспитатель, учитывая интересы ребенка, вынесла корзину с мячами, рассыпала их, сделав вид, что произошло это нечаянно. Мальчик тотчас стал помогать собирать их. Воспитатель похвалила его, сказала «спасибо» и снова «нечаянно» рассыпала мячи. На этот раз сама попросила Колю собрать мячи в корзину. Мальчик сложил мячи, взял один из них, стал играть. Через несколько минут он уже общался с другими детьми и был до конца прогулки подвижным и радостным.

ОДИН, РЯДОМ, ВМЕСТЕ...

Движение является одним из средств общения маленьких детей. Сначала воспитатель учит каждого ребенка выполнять движения самостоятельно, действовать рядом с другими, не мешая никому. Одновременно настойчиво ищет возможности объединения в совместной деятельности сначала двоих, а затем и нескольких детей. В играх с движениями это сделать значительно проще, чем, скажем, в сюжетно-ролевых играх или другой какой-то деятельности. В качестве примера приведем первые упражнения, в которых детей учат действовать согласованно:

воспитатель предлагает двоим детям взяться за руки и пройти по двум рядом лежащим дорожкам (скамейкам — рис. 1);

дети вдвоем ведут куклу за руки;

один из детей идет по скамейке, другой держит его за руку;

воспитатель выносит свернутую в рулон дорожку из клеенки, подзывает двоих-троих детей, передает им рулон, говорит: «Сделаем дорожку, будем ходить». Дети помогают воспитателю уложить дорожку на пол и начинают ходить по ней друг за другом.

В описанных действиях каждый из детей действует как бы сам по себе, хотя вынужден подчиняться общим условиям: во время ходьбы приходится придерживаться темпа товарища, нельзя прекратить движение раньше другого.

Следующие, более сложные упражнения связаны с необходимостью соподчинения движений:

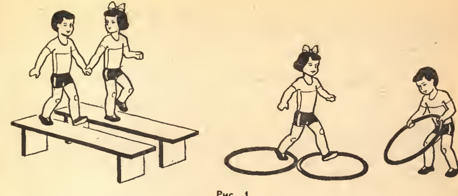


Рис. 1

один из детей держит обруч, другой в него пролезает;

дети вдвоем вращают скакалку;

двое держат скакалку за концы, а несколько человек подлезают под нее или перешагивают;

трое-четверо детей садятся в кружок и катают мяч друг другу;

один из детей раскладывает на полу обручи или веревку, остальные ходят по ним (рис. 1).

Эти упражнения проводятся по инициативе воспитателя и при активном его участии. Это обучающие упражнения. Однако очень скоро они переходят в самостоятельные двигательные действия детей. Обычно дети в возрасте 1 года 8—10 месяцев после нескольких повторений с воспитателем делают неоднократные попытки выполнить их при виде соответствующего оборудования, а в 2 года 6 месяцев сами договариваются об игре. Например, Оля подходит к Тане, которая рисует на земле палочкой, просит палочку, говорит: «Я нарисую ручеек, а ты будешь прыгать, потом вместе будем прыгать».

Юра построил дорожку из низких скамеечек, поставив их с небольшими промежутками. Подошедший Сережа пытается соединить их. После непродолжительного спора дети договариваются идти сначала по первой дорожке, потом по второй.

Совместные движения приносят детям много радости. Вот двое детей по очереди бросают мяч в один обруч. Если удается попасть в цель, оба кричат «ура», подпрыгивают от радости.

Во время таких игр почти не бывает ссор между детьми. Если кому-то не хватило мячей, они или с интересом наблюдают за игрой товарищей, или незаметно подключаются к игре — приносят упавший мяч, начинают имитировать действия: например, производить движения рукой, как бы изображая бросок мяча, отбивание о пол; подпрыгивают в такт удара по мячу и т. д. Общение в процессе выполнения различных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным.

Совместное выполнение движений — прекрасная школа приобще-

ния малыша к коллективу, к деятельности «вместе». Действия сообща богаче по содержанию, в них всегда есть новизна. Это способствует более глубокому усвоению движений, повышает их воспитательную ценность.

РАЗВИВАТЬ ДВИЖЕНИЯ СВОЕВРЕМЕННО

«Под стол пешком» — так взрослые тепло шутят над умением малыша ходить.

Самостоятельная ходьба — огромное достижение в нервно-психическом развитии ребенка. Способствуя всестороннему физическому развитию, ходьба еще и значительно расширяет круг интересов малыша, обогащает его деятельность, развивает общую активность.

Стереотип ходьбы складывается в детстве. Он достаточно прочен и с трудом поддается изменению. Поэтому с первым шагом обучение ходьбе не заканчивается, а скорее — по-настоящему начинается.

Начальный период ходьбы имеет свои характерные особенности. Чтобы не упасть, малыш широко расставляет ноги, сильно сгибает их в коленях, разводит в стороны руки, туловище наклоняет вперед. Он не может еще ставить стопу на пятку и перекатывать на носок, а «шлепает» ею о пол, не умеет поднимать ноги, шаркает ими. Шаг малыша неравномерный, короткий, ступни ног развернуты внутрь. При ходьбе ребенок не выдерживает указанного направления, а отклоняется то вправо, то влево, его как бы качает.

Отсюда и вытекают конкретные задачи обучения ходьбе детей этого возраста. Вначале их надо научить проходить без помощи взрослых небольшие расстояния (от 1—2 до 10 м). К 2—3 годам дети в состоянии проходить от 200 до 500 м с небольшими перерывами для отдыха.

Когда ребенок научится передвигаться самостоятельно, можно переходить к обучению качественным сторонам ходьбы: ходить прямо, не отклоняясь в стороны, сохраняя указанное направление; не шаркать ногами при ходьбе, стремясь к равномерности и ритмичности шага; ставить стопы ног параллельно (постановка стопы с легким разворотом наружу не доступна малышу); выполнять движения руками в такт ходьбы (пока без четкого чередования с движениями ног); выполнять движения вместе с другими детьми.

К детям третьего года жизни требования повышаются: они уже должны научиться ходить, координируя более свободные и естественные движения рук с движениями ног; держать корпус прямо, не опускать голову; стопы ног ставить с небольшим разворотом наружу; согласовывать свои действия с движениями других детей; менять направление и характер движения в зависимости от указаний взрослых; ходить парами.

Ребятам для игр предлагают каталки, коляски, машинки на веревочках, которые вносят неожиданно и ставят на видное место. Игрушки убирают сразу, как дети ими поиграют.

Не стоит задерживаться с переходом к обучению качественным элементам ходьбы. Чтобы ребенок не шаркал ногами, проводят упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен. Для этого на пол кладут шнур, веревку, палку, через которые дети перешагивают во время ходьбы. Постепенно высоту увеличивают до 5—10 см.

Чтобы ребенок учился правильно ставить стопы ног, используют упражнения в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске, поставленной под углом; по бревну, верх которого стесан от центра вниз в обе стороны; по дорожке с нарисованными стопами ног. В этих упражнениях уменьшается ширина шага (поперечное расстояние между стопами ног) и увеличивается разворот стоп наружу, в результате чего возрастает площадь опоры, уменьшаются боковые колебания тела. Эти упражнения влияют также на развитие прямолинейной ходьбы у детей.

Основной метод обучения маленьких детей ходьбе — игровой. В игровых упражнениях и играх ходьба для ребенка становится радостной и интересной. Ходьбу полезно сочетать с выполнением какого-то конкретного задания, чтобы она не была самоцелью.

Обучение лазанью с самого начала связано с пониманием практической направленности его — преодолением препятствий. Вот ребенок трех лет впервые поднялся на самый верх двухметровой гимнастической лестницы на участке детского сада. Поднялся и удивился головокружительной высоте, простору, открывшемуся перед ним, чувству победы над своим неумением, удивился так, что крикнул: «Смотрите, смотрите, я до неба долез!» Можно ли не понять этого восклицания и не пожелать каждому малышу в трехлетнем возрасте найти в себе умение и силу, чтобы, преодолевая страх, подняться на такую огромную, первую свою высоту в жизни?

Конечно, нельзя рассматривать обучение влезанию на двухметровую лестницу как самоцель. Не нужно «натаскивать» детей в этом. Но постепенно подводить их к лазанью на эту высоту стоит.

Лазанье способствует развитию у детей смелости, ловкости, координации движений, укрепляет их мышцы, помогает овладеть знаниями об окружающем мире. Лазая, ребенок получает пространственно-временные представления, узнает о форме, величине, свойствах предметов, с которыми взаимодействует. В комнате, где находятся дети, время от времени создаются специальные условия, в которых им приходилось бы преодолевать препятствия по-разному: перелезать, пролезать, подлезать, влезать. Для этого достаточно посредине помещения поставить стол, скамейку, горку, любой другой предмет; отгородить часть комнаты натянутым на высоте 40—50 см от пола шнуром.

Предметы, их расположение должны меняться сразу же, как только дети научатся легко их преодолевать. Разнообразие обстановки заставляет детей все время по-разному приспосабливаться к ней, применять разные способы движений, находить опти-

мальные варианты для каждого конкретного случая. Так малыши приобретают двигательный опыт.

Но это не значит, что взрослые должны создавать условия только для лазанья. Не менее необходим и личный контакт с ребенком, использование метода прямого обучения. Ребятам нравится выполнять движение вместе с воспитателем. Подражание взрослым или кому-то из детей является важным стимулом для усвоения лазанья.

Примерно с полутора лет детям становится доступен игровой образ. Они с удовольствием («как мышки») влезают в обруч, подлезают под веревочку («как кошечки») и т. д.

Наиболее сложный вид лазанья — влезание на гимнастическую лестницу. Вначале воспитатель учит ребенка браться руками за перекладину, находящуюся на уровне его груди, ставить ноги на самую нижнюю. Освоившись с этим действием, малыш сам пытается подняться повыше.

Катание и ловля мяча — движения, представляющие для детей большой интерес.

В возрасте 1 года ребенок с удовольствием зажимает в кулачке маленький резиновый мячик и бросает его вперед-вниз. Он следит, куда катится мяч, а затем идет или ползет за ним.

Малышам нравится также переносить мелкие предметы с места на место. Используя этот интерес, их упражняют в умении класть мячи, шары в указанное место, ящик, корзинку, а потом и бросать.

Несколько позднее — примерно с 1 года 3—4 месяцев дети пытаются катать мяч. Постепенно их учат бросать мяч вдаль двумя руками, а также каждой рукой в отдельности. Бросание вдаль ребенку дается несколько легче, чем в цель. Попадание же в горизонтальную цель для него проще, чем в вертикальную.

После двух лет можно уже учить ребенка элементам замаха при броске (туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки), а после двух с половиной — правильной позе (ноги несколько расставлены, одна нога впереди). Трехлетний малыш легко ловит двумя руками хорошо брошенный мяч (от взрослого). Многие дети умеют бросать мяч друг другу.

Некоторые движения с мячом дети усваивают самостоятельно в результате многократных свободных действий с ним. Вначале появляются так называемые неспецифические действия: перенос мяча с места на место, катание на большом мяче лежа на животе и т. п.

Не следует спешить показывать ребенку все движения: пусть многие из них он откроет для себя сам. Собственные открытия дают больший толчок к развитию ребенка. Иногда, благодаря многократному повторению движения, дети самостоятельно приходят к довольно сложным действиям с мячом. Например, детям третьего года жизни вполне доступно такое движение, как отбивание мяча о пол. Вначале у них нет попытки поймать мяч, они стараются ударить его как можно большее количество раз. Оче-

видно, им нравится смотреть, как мяч подпрыгивает. Постепенно дети учатся также и ловить мяч. К концу третьего года жизни некоторые дети ударяют по мячу по 10—30 раз, не упустив его, иногда добавляют дополнительные движения. Например, отбивают мяч и хлопают в ладоши или подпрыгивают.

Собственный двигательный опыт детей помогает развитию их двигательного творчества.

Приведем запись одного из наблюдений за играми с мячом детей третьего года жизни в течение 25 минут:

1. Оля старается раскрутить мяч на месте двумя руками.

2. Эдик зажал мяч между носков ног, сидя на полу. Он то поднимает ноги вверх, то опускает вниз, объединяет эти движения с наклонами туловища вперед. Затем катает мяч вокруг ног за спину и совершенно неожиданно сильным толчком прокатывает мяч под согнутыми коленями в сторону. Бежит за мячом, снова садится и повторяет действия.

3. Сережа упирается лбом в середину мяча, лежащего на полу, и крутит его, удерживая голову на середине мяча.

4. Две пары детей сидят друг напротив друга и прокатывают мячи. Одна пара увеличивает расстояние, вторая, следуя их примеру, повторяет действие. Так дети постепенно увеличивают расстояние с 1 до 3 м. Один из проходивших мимо детей встал на пути мяча в стойке — ноги шире плеч. Дети стали прокатывать мяч, использовав эту стойку в качестве ворот. Подошло еще несколько детей. Теперь получился тоннель, по которому надо прокатить мяч. В игре объединилось семеро детей, всем было весело.

5. Юля отбивает мяч от пола по 20 раз, успевая одновременно приседать, притопывать ногами.

Другие дети группы в это время выполняют разные движения с обручами: катают, вращают на месте, используют в качестве мишени, забрасывая в них мяч.

Как правило, в такой обстановке нет времени для ссор, плохого настроения.

При обучении метанию используются разные предметы: мячи, шишки, пластмассовые кегли.

Прыжками и бегом дети начинают активно овладевать со второй половины третьего года жизни. Воспитатель показывает детям, как надо подпрыгивать на двух ногах. Дети пытаются ему подражать, приседают, а затем выпрямляют колени. Прыжок связан с отрывом от земли и сохранением равновесия при приземлении. Для детей второго года жизни это пока сложно: у них недостаточно развиты связки нижних конечностей, а также сила мышц. Поэтому не следует форсировать обучение прыжкам. Подготовка к прыжкам должна идти за счет создания условий, стимулирующих именно самостоятельное выполнение их детьми: в этом случае исключается перегрузка опорно-двигательного аппарата. Можно подвешивать на высоте поднятых вверх рук детей различные занимательные предметы: воздушный шар, колокольчик, погремушку. Ребенок не-

пременно будет пытаться достать их и начнет самостоятельно подпрыгивать.

При обучении прыжкам важно дать малышу возможность ощутить мышечное состояние, связанное с отрывом ног от земли. Для этого хорошо использовать метод пассивных движений. Воспитатель берет ребенка за руки и, предлагая подпрыгнуть, приподнимает его, приговаривая: «Высоко-высоко подпрыгнем». Игра в прыжки всегда вызывает у ребенка множество эмоций: он требует повторения движения бесконечное число раз.

Первый самостоятельный прыжок у ребенка часто происходит непроизвольно в минуты большой радости: при виде матери, пришедшей в детсад тогда, когда он ее не ожидал, а также в играх. Подпрыгивание в играх связывается с образом воробышка, зайчика. Необходима только предварительная работа по ознакомлению с этими образами. Так, дети многократно наблюдают за воробьями на участке детского сада, пытаются подражать их движениям. Чтобы связать прыжки с образом зайца, детям показывают игрушку. При первом ознакомлении с ней обязательно подчеркивают: «Вот заяц. Он прыгает вот так: прыг-прыг». Каждому ребенку дается возможность выполнить это действие с игрушкой.

Когда дети усвоят подпрыгивание на месте, их учат прыжкам с продвижением вперед. Затем предлагают перепрыгивать через веревку, скакалку, ленту, разложенные на полу.

Постепенно детей подводят к прыжкам в длину с места с пониманием значения выражения «Прыгнуть как можно дальше». По данным исследований С. Я. Лайзане, детям трех лет это вполне доступно. Более половины детей уже к двум годам выполняют прыжок в длину с места. Дети в возрасте трех лет могут прыгать на расстояние 40—50 см.

Примерно с двух с половиной лет дети сами пытаются спрыгивать с невысоких предметов. Этот вид прыжка связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому не следует допускать спрыгивания с высоты больше 15—20 см. Детей учат приземляться на носки полусогнутых ног, добиваясь легкости прыжка.

В повседневной жизни создают условия для выполнения прыжков с использованием разных предметов и пособий. Считается, что скакалка предназначается для детей четырех-пяти лет. Однако она интересна и детям третьего года жизни. Увидев, как прыгают со скакалкой дети более старшего возраста, они пытаются подражать им. Многократные правильные прыжки им, конечно, пока не доступны, но скакалка является хорошим стимулом в подготовке к ним. Особенно это касается развития согласованности движений рук и ног при прыжке. Вначале движения рук со скакалкой и подпрыгивания между собой слабо связаны: дети перекидывают скакалку через голову несколько раз вперед-назад, затем перешагивают ее или выполняют всего лишь один прыжок. Постепенно приходит четкое сочетание — один взмах скакалки, один прыжок.

В результате самостоятельных упражнений без специального обучения к концу третьего года жизни дети обычно легко выполняют 2—3 правильных прыжка со скакалкой. Довольно легко они овладевают вращением скакалки вдвоем, используют ее для других видов движений — перешагиваний, перепрыгиваний, ходьбы.

Бегом дети овладевают примерно к двум с половиной годам. И сразу же он становится для ребят одним из любимых движений.

Качественные показатели бега несколько выше, чем ходьбы: отмечается большая согласованность и ритмичность движений рук и ног, само движение выполняется ребенком более естественно. Однако шаг в беге неравномерный, семенящий; ребенок плохо сгибает колени, ступает на всю стопу, а не с пятки на носок, как это требуется; он испытывает определенные трудности в сохранении равновесия. Формирование бега детей начинается с развития качественной его стороны, а не скорости.

Детей учат в играх бегать, занимая всю возможную площадь, не наталкиваясь друг на друга. Чтобы избежать столкновений, воспитатель указывает направление, старается ограничить чрезмерную скорость бега у некоторых детей. Для повышения интереса к бегу в самостоятельную деятельность ребенка можно ввести какое-либо образное действие (едет машина, летит самолет, идет поезд, бежит зайчик) и предоставить в его распоряжение разнообразные пособия, игрушки и атрибуты.

БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ

Малыш научился выполнять отдельные движения. Для него теперь огромную радость составляет ходить и ползать, бросать и катать мяч, прыгать, бегать. Однако иногда он, без явной на то причины, начинает хныкать, проситься на руки или, наоборот, бесцельно бегать, кричать, шалить. В чем же дело? Ответ простой: ребенок устал от однообразия известных ему движений, состав двигательных действий перестал отвечать возросшим возможностям ребенка.

Возникает вопрос: так ли необходимы разнообразные движения маленькому ребенку и нельзя ли здесь обойтись каким-то их минимумом?

Давно замечено: ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми действиями. И наоборот, кто больше умеет, тот быстрее и легче усваивает новые движения и действия, выполняет их с большей радостью и даже вносит в них элементы творчества. Почему так происходит?

Если проанализировать действия ребенка, то можно заметить, что они складываются (как и вообще вся деятельность человека) из однородных движений, но выполняемых в различных комбинациях и пространственно-временных соотношениях (разное направление, скорость, темп и т. д.). Новое действие — это всегда старое, хорошо усвоенное, но выполненное с учетом новых условий. Есть

основные, узловые движения, без которых сложные действия невозможны. Такими для маленького ребенка являются простейшие виды всех основных движений. Чем больше ребенок знает разных способов движений, тем лучше умеет применять их в жизни. От этого зависит разнообразие содержания его деятельности, а следовательно, и вообще его развитие.

Как учить разнообразию движений? Прежде чем ответить на этот вопрос, следует уяснить, что понятие разнообразия движений по отношению к детям раннего возраста несколько иное, чем к детям более старшего возраста. Для малыша выполнить даже хорошо знакомое движение в измененных условиях представляет огромную трудность. Так, ходьба в помещении и на воздухе для него на первых порах — разная ходьба. Новым для него иногда становится и движение, которое приходится выполнять в той же комнате, но в другой ее части или при использовании другого физкультурного пособия.

Новизну в знакомое движение вносит также выполнение его вдвоем или группой детей.

Ребенок постепенно овладевает этим разнообразием, и здесь есть своя «азбука», в которой можно выделить два основных этапа. Первый связан с непосредственным индивидуальным обучением ребенка, второй — с его самостоятельной деятельностью.

При обучении детей движениям предусматривается и обеспечивается разнообразие в рамках каждого из пяти основных движений. Без пособий здесь не обойтись. Пусть ребенок научится выполнять все знакомые движения на различных пособиях. Например, для ходьбы можно использовать в качестве пособий дорожку из клеенки, линолеума, доску, шнур, лестницу, лежащую на полу или чуть приподнятую, гимнастическую палку, скакалку, а также ящики, кубы, чурбаки, плоскостные круги и квадраты, которые расставляют сплошной полосой или с промежутками. С указанными пособиями ребенок должен уметь выполнять все известные ему движения: по дорожке из клеенки не только ходить, но и бегать, ползать, прыгать, катать по ней мяч и использовать в качестве цели при метании; чурбаки применять для перешагивания и спрыгивания, перелезания (если составить сплошной линией), ползать и бегать между ними; прокатывать мяч и бросать его в цель и т. д.

Детям показывают возможные варианты объединения разных пособий в один комплекс для выполнения одного или нескольких движений. Например, для ходьбы можно положить в ряд доску, плоскостные круги, кубы (с промежутками), веревочную лестницу и т. п.

А вот вариант комплекса пособий для разных движений: дорожка из двух шнуров, дуга (ползание и подлезание), гимнастическая скамейка (ходьба), ряд обручей (прыжки) и др. (рис. 2).

Детей учат выбирать самостоятельно нужное из всего разнообразия движений и предметов. Например, во время ходьбы по мостику, построенному из табуретов, воспитатель предлагает де-

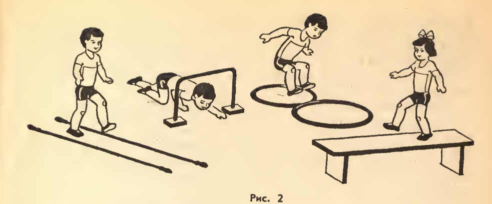


Рис. 2

тям подумать, как можно по-другому построить его (широкой и узкой стороной, с промежутками, вперемешку с другими предметами); какие другие движения можно выполнить с данными пособиями (перешагивание, спрыгивание); с кем из детей хотел бы ребенок повторить движение.

Важно искать сочетание разных пособий и движений, не допускать их однообразия. В таких условиях у детей довольно быстро появляется умение переносить уже известные движения в новую обстановку. В психологии и педагогике такие умения являются важным показателем глубокого усвоения детьми знаний, а также необходимым этапом формирования творческих способностей.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С РАЗНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Для детей второго года жизни. *Первое полугодие*: ходьба в прямом направлении к цели; по дорожке из клеенки, линолеума (ширина 25—30 см, длина 2—3 м); по наклонной доске вверх и вниз (высота 10—15 см, длина 150—200 см); с перешагиванием веревочки, ленты, палки, положенных на пол, позже — поднятых на высоту 5—10 см от пола; с восхождением на ящик, спусканием с него (10—15 см).

Второе полугодие: ходьба стайкой (5—7 человек) за воспитателем; друг за другом; вдвоем, взявшись за руки; по кругу; с изменением направления, с перешагиванием через обручи, палку, веревку (высота 12—18 см от пола); по дорожке (ширина 25 см); по наклонной доске (высота 15—20 см, ширина 25 см); по гимнастической скамейке (за руку с воспитателем); с перешагиванием «канавки» (переход с одного ящика на другой, расстояние 10 см); с подниманием на ящик (высота 15 см); с предметом в руках.

Для детей третьего года жизни. *Первое полугодие*: ходьба стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;

с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); парами; по кругу, взявшись за руки; в колонне друг за другом; змейкой между предметами (стульчиками, кубиками, кеглями); по дорожке (ширина 15—20 см); по наклонной доске (высота 25—30 см, ширина 15—20 см); с перешагиванием предметов (высота 25—30 см); «канавки» (ширина 15 см).

Второе полугодие: ходьба по гимнастической скамейке; в колонне по одному; на носках, с предметом в руках; со сменой темпа и ритма; с остановкой и сменой направления; по извилистому шнуру, кирпичикам; с перешагиванием предметов (высота 25—30 см); «канавки» (ширина 15 см); по бревну со стесанной поверхностью (ширина 12 см); на месте (шаг вперед, вбок, назад, кружиться).

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ХОДИТЬ БЕЗ ПОДДЕРЖКИ

(для детей от 1 года до 1 года 2 месяцев)

Иди ко мне

Прежде чем начать игру, воспитатель устанавливает контакт с ребенком: берет его на руки, играет в прятки и т. д. Затем ставит ребенка на пол, отходит на несколько шагов, протягивает к нему руки, зовет к себе, повторяя: «Иди, иди ко мне!» Подошедшего ребенка вовремя подхватывает на руки, кружится, хвалит его, а затем продолжает игру.

Можно увеличивать расстояние во время ходьбы, постепенно отодвигаясь от ребенка, сосредоточивая его внимание на своем голосе, улыбке, протянутых навстречу руках.

Возьми игрушку

Воспитатель показывает малышу игрушку (погремушку, кубик), прячет ее за спину, снова показывает, приговаривая: «Где кубик? Нет кубика. Вот кубик!» Отодвигается от ребенка, повторяя: «Возьми кубик».

Принеси колечко

Воспитатель дает в руки ребенку колечко, отходит от него на некоторое расстояние, зовет к себе: «Принеси колечко». После того как ребенок подойдет и протянет воспитателю колечко, педагог забирает его, легко откатывает от себя по полу, говорит: «Где колечко? Принеси колечко». Игра повторяется до тех пор, пока ребенку интересно.

Найди мяч

Воспитатель, играя с ребенком, толкает мяч так, чтобы он медленно катился под стол, стул, в игрушки. Стараясь сосредоточить внимание ребенка только на мяче, говорит: «Где мяч? Найди мяч. Молодец! Вовочка нашел мяч. Дай мяч».

Собери колечки

Воспитатель подходит с ребенком к разложенным на полу колечкам, говорит: «Вот колечки. Соберем их» — и вместе с ребенком поднимает эти предметы. Затем прокатывает колечки по полу один за другим. «Раскатились колечки. Ванечка, собери колечки».

Отнеси игрушку Кате (Ире)

Воспитатель подзывает к себе двоих детей, играет с ними в «козу рогатую»; старается сосредоточить внимание их друг на друге: «Где у Кати (Иры) ручки, носик?» С одним из детей отходит в сторону, дает ему игрушку и говорит: «Отнеси Кате»,— слегка подтолкнув в ее сторону. Быстро переходит к другому ребенку, повторяя: «Неси, неси Кате!» Затем действие повторяется с другим ребенком.

Покатаем каталку

Воспитатель показывает ребенку яркую каталку, прокатывает ее вперед-назад. Ставит ребенка по другую сторону каталки, смотрит, чтобы он взялся за нее, и говорит: «Вместе покатаем». Двигается вместе с ребенком, то замедляя ход каталки, то убыстряя, и приговаривает: «Медленно катится, быстро катится, приехали!»

Игра повторяется с изменением направления движения.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ХОДИТЬ ПО ПРЯМОЙ
(для детей от 1 года 2 месяцев до 2 лет)

Поздоровайся

В двух противоположных концах комнаты на стульях посажены кукла и мишка. Воспитатель предлагает ребенку подойти и поздороваться с мишкой. Затем показывает на куклу: «А теперь иди поздоровайся с куклой».

После игры воспитатель вместе с ребенком уносит в игровой уголок сначала одну игрушку, потом вторую.

Пройди по мостику

В качестве мостика используют дорожку из клеенки, доску. Воспитатель говорит: «Пошли, дети, гулять. Все шагают: и Таня, и Ира. Топ-топ. Увидели мостик, пошли по мостику. Дружно идут друг за другом. Перешли мостик. Молодцы, ребята!»

Поручения

Воспитатель дает ребенку маленькую корзину с 4—5 шарами (или другими мелкими игрушками), предлагает раздать их детям. Можно назвать имена детей, которым надо дать игрушки.

По дороге едут машины

Выкладывают две дорожки из клеенки (или рисуют их мелом) — широкую (30 см) и узкую (20 см). Детям предлагают провезти

по ним машины, держа их за веревочку. Воспитатель говорит: «Вот широкая дорожка, машины по ней едут быстро. Все поехали: би-би! А эта дорожка узкая, машины по ней едут медленно, осторожно».

Научи куклу ходить по дорожке

Детям предлагается вести куклу по дорожке, держа в обеих руках впереди себя.

Провези коляску по мостику

Дети идут по доске (дорожке из линолеума, из двух параллельно выложенных шнуров) с коляской, в которой сидит кукла.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ ШАГА
(для детей от 2 до 3 лет)

Маленькие ножки шагали по дорожке

Игру проводят с подгруппой детей (5—7 человек). Воспитатель показывает детям куклу и говорит: «Посмотрите, как умеет ходить кукла Катя». Ведет куклу впереди себя под четкий ритм стихотворения: «Маленькие ножки шагали по дорожке, топ-топ-топ, топ-топ-топ. А теперь дети пойдут за куклой Катей». Воспитатель поднимает куклу, чтобы ребята смотрели вперед, идет с куклой лицом к ним.

Вторую часть стихотворения читает несколько медленнее: «Большие ноги шли по дороге, топ-топ-топ. Пришли! Молодцы, дети!»

По ровненькой дорожке

Из двух шнуров в присутствии детей выкладывают дорожку. «Ровненькая дорожка,— говорит воспитатель,— дети пойдут по ней друг за другом, ровно, дружно». Дети идут в ритме стихотворения: «По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагали наши ножки, топ-топ-топ. Шагали наши ножки, устали наши ножки, устали, отдыхают, стоп!» Дети останавливаются и присаживаются на корточки. Можно предложить детям на слово «стоп» хлопнуть в ладоши, а потом присесть.

ИГРЫ НА УМЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ ВДВОЕМ
(для детей от 1 года 6 месяцев до 3 лет)

Наша Маша маленька

Двое детей берут куклу за руки с двух сторон и ведут по мостику — гимнастической скамейке (чтобы низко не наклоняться). Воспитатель читает потешку: «Наша Маша маленька, маленька, удаленька. Пройди по дорожке, топни, Маша, ножкой».

Помоги

Дети становятся парами, идут по комнате. На пути встречается гимнастнческая скамейка. Воспитатель говорит: «Высокая скамейка. Поможем друг другу пройтн по скамейке». Педагог предлагает одним детям ндтн по скамейке, другнм — держать их за руки. Когда детн второй раз подходят к скамейке, то меняются местами. «Дружные наши ребята, молодцы!» — говорит воспитатель.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ЛАЗАНЬИ

Для детей второго года жизни. *Первое полугодие*: подлезание под веревку, дугу, стул, стол (или любой другой предмет); перелезание через бревно; ползание на четвереньках между двумя параллельно положенными веревкамн (по дорожке из клеенки); проползание в обруч, под скамейку; влезанне на стремянку высотой 1,2 м и слезание с нее.

Второе полугодие: перелезание через бревно; подлезание под веревку, рейку, дугу; перелезание через гимнастнческую скамейку; подлезание под гимнастическую скамейку; ползание по наклонной доске; влезанне на стремянку высотой 1,7 м н слезание с нее.

Для детей третьего года жизни. *Первое полугодие*: подлезание под веревку, рейку, дугу, гнмнастнческую скамейку; ползание на четвереньках по доске, между линнями; лазанье по стремянке; влезанне на гнмнастическую лестницу (пронзвольным способом).

Второе полугодие: влезанне в обруч и вылезанне из него; подлезанне под веревку, стол, стул, рейку, гимнастическую скамейку; ползание на четвереньках по доске, по гимнастической скамейке; влезание на гнмнастическую лестницу прнставным и чередующимся шагом; лазанье по наклонной доске, лестнице.

ИГРЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ЛАЗАНЬЮ

(для детей от 1 года до 2 лет)

За мячом с горки

Воспитатель скатывает с горки большой надувной мяч и предлагает ребенку ползти за ним на четвереньках. Ребенок должен доползти до мяча, взять его в руки, высоко поднять над головой, принести воспитателю. В игре могут участвовать трое-четверо детей (мячн в этом случае берутся по количеству детей) (рнс. 3).

Доползи до шариков

На шнур прикрепляют разноцветные шары (на высоте поднятых вверх рук ребенка). Дети ползут на четвереньках (расстоянне 3—4 м), встают на носочки, стараясь задеть шарнк рукой.

Котята

Детям надевают нагрудные знаки с изображением котят. «Все ребята — котята,— говорнт воспитатель.— Как котята мяукают?

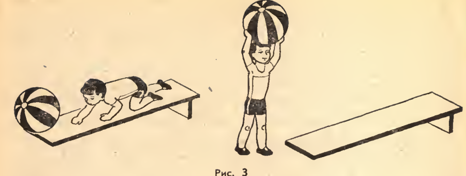


Рис. 3

Мяу! А как котята ходят?» Дети встают на четвереньки. Воспитатель: «Вот какие хорошие котята, я сейчас с вами поиграю». Берет в обе руки длинные нитки с привязанными к их концам бумажками (клубками ниток), отходит от детей на некоторое расстояние и предлагает доползти — поиграть. Как только ребята приблизятся, она тут же снова отходит и зовет их к себе.

Высокий дом

В качестве домиков используют перевернутые вверх дном кубы или другие высокие предметы (табуреты, ящик-плинт). На каждом предмете лежит флажок.

Дети ходят по площадке, а после слов воспитателя: «Все пошли в свои домики» — бегут и влезают на них.

Воспитатель предлагает украсить домики флажками — поднять их над головой.

Большое оживление в игру вносит обмен флажками в то время, когда дети стоят наверху предметов. Если площадь домиков достаточно большая, дети могут меняться ими.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ЛАЗАНЬЮ
(для детей от 2 до 3 лет)

Мяч по дорожке

Ребенку предлагается прокатить большой мяч, толкая его головой, между двумя параллельно положенными досками.

Догони веревку

На длинную гимнастическую палку, которую держит воспитатель, привязывают 5—6 разноцветных лент. Медленно отходя назад, педагог предлагает детям, стоящим на четвереньках, догнать веревку.

Мишки идут по дорожке

Из шнура или длинных палок выкладывают 5—7 дорожек. Дети в роли мишек по-медвежьи ползут (на ступнях и ладонях)

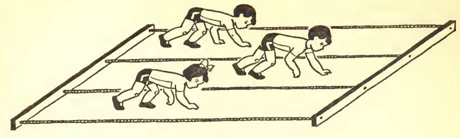


Рис. 4

каждый по своей дорожке. В конце каждой дорожки на высоте поднятых рук натянут шнур, который надо достать. «Мишки играют». Дети могут не просто доставать шнур, но и идти на носках вдоль него, скользя руками по шнуру (рис. 4)

Можно ползти и поперек шнура.

Мышки в норке

Из четырех скамеек (натянутых шнуров) посередине помещения устраивают норку. Дети встают в центре ее. По сигналу воспитателя дети-мышки выползают из норки, бегают по всей комнате После слов воспитателя: «Все мышки в норки!» — возвращаются обратно

Дети и дождик

Посередине комнаты ставят два детских стола Это домики. Воспитатель предлагает детям пойти погулять. Малыши ходят между столами, выполняют различные действия. Воспитатель говорит· «Пошел дождик, все побежали и спрятались в домики» Дети подлезают под столы и остаются там некоторое время. Затем воспитатель говорит, что выглянуло солнышко, и предлагает снова пойти на прогулку.

Зайчики

Горизонтально над полом на высоте 35—40 см закрепляют лестницу Каждая ячейка — домик. Дети-зайчики бегают по площадке, прыгают. На сигнал воспитателя «Все в домик!» — залезают каждый в свой домик (рис. 5)

Вместо лестницы можно использовать два параллельно натя

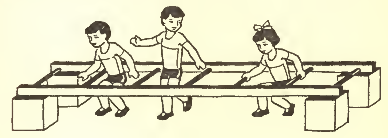


Рис. 5

3 Заказ 42

нутых шнура, ряд обручей, закрепленных между двумя рейками или веревками. Пособия устанавливают горизонтально.

Игру можно проводить на участке возле гимнастической лестницы. В этом случае дети перелезают между рейками на другую сторону лестницы.

Лошадки

Для игры используют вертикально вкопанные шины. Воспитатель предлагает детям покататься на лошадках. «Вот наши лошадки»,— говорит педагог. Дети влезают на шины, усаживаются верхом, изображают скачку (рис. 6).

На прогулку

Все дети сидят, спрятавшись за шинами. Воспитатель ходит по участку, изображает, что ищет детей: «Где детки? Никак не найду!» Дети выглядывают в окошечки (в отверстия шин) и отвечают: «Мы дома». Воспитатель предлагает ребятам выйти на прогулку. Дети перелезают через шины и ходят по площадке. «Догоню-догоню!» — говорит воспитатель. Дети убегают за шины.

При повторении игры малыши пролезают в отверстия шин.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В БРОСАНИИ, КАТАНИИ, ЛОВЛЕ

Для детей второго года жизни. *Первое полугодие*: брать, держать, переносить, собирать мячи, шары разных размеров, мешочки с песком, шишки; бросание мяча одной рукой вперед-вниз, двумя руками вперед-вниз; класть мяч в горизонтальную цель (на уровне груди, на полу); скатывание мяча с горки; ползание и ходьба за ним.

Второе полугодие: бросание мяча вверх (без ловли), в горизонтальную цель правой и левой рукой (диаметр 50 см, расстояние 50—70 см); скатывание мяча с различных наклонных плоскостей; катание мяча двумя руками; передача мяча рядом сидящему товарищу; перебрасывание различных предметов (мяч, мешочек с песком) через гимнастическую скамейку, веревку.

Для детей третьего года жизни. *Первое полугодие*: бросание

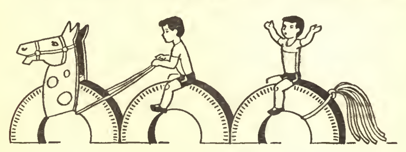


Рис. 6

мяча вдаль двумя руками способом от груди; вдаль двумя руками способом снизу; двумя руками способом из-за головы; вверх (без ловли); через голову назад; правой и левой рукой в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз, груди ребенка (расстояние 60—80 см); передача мяча друг другу вперед-назад (дети сидят на скамейке или стульях друг за другом); прокатывание мяча двумя руками сидя и стоя (0,5—1,5 м), под дугу (стол, стул, веревку); ловля мяча, брошенного взрослым (70 100 см)

Второе полугодие: катание мяча друг другу; бросание мяча в цель (горизонтальную, расстояние 100—125 см), через ленту, сетку, в сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки на уровне роста ребенка), в вертикальную цель на уровне глаз и груди ребенка (диаметр 50—60 см, расстояние 80—100 см); катание мяча по ограниченному пространству (по доске шириной 40—50 см, через ворота шириной 40 см); сбивание кеглей мячом; бросание способом от груди, от головы, из-за головы; бросание друг другу и ловля мяча (расстояние до 1 м); откатывание мяча двумя руками из положения лежа на животе; отбивание мяча двумя руками от пола (без ловли); катание мяча ногами вперед-назад в положении сидя на стуле и бросание с элементами соревнования: «Кто дальше?» (парное).

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ БРОСАНИЮ, КАТАНИЮ, ЛОВЛЕ

(для детей от 1 года до 3 лет)

Отнеси мяч

Воспитатель ставит корзину (кладет обруч) в центре комнаты. Двоим-троим детям дает в руки по мячу, предлагает отнести и положить их в корзину.

Использует мячи разной фактуры и размеров, а также мешочки с песком.

Брось мяч

Воспитатель дает ребенку мяч и такой же берет себе, предлагает вместе бросить мяч «далеко-далеко».

Попади в корзину

Очерчивают мелом круг (или выкладывают из шнура). В центре ставят корзину. Дети встают по кругу с мячами в руках. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину (рис. 7).

Красный — синий

На некотором расстоянии друг от друга ставят две корзины (ящики, обручи, плоскостные круги) разного цвета — синего и красного. С одной стороны становится воспитатель, с другой — ребенок. У каждого по два мешочка: в одной руке синий, в другой — красный.

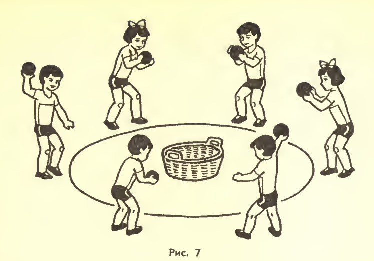


Рис. 7

Воспитатель просит показать синий мешочек и бросить его в синюю корзину, красный — в красную.

Раз, два, три

Дети стоят в кругу, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель начинает считать: «Раз, два, три!» На последний счет все дети подбрасывают мячи вверх, а затем бегут за ними.

В игре малыши могут стоять в шеренге, врассыпную и бросать мячи вперед, назад, через голову, прокатывать их в разных направлениях.

Мяч в домике

Детские стулья ставят в ряд на расстоянии 20 см друг от друга. Напротив каждого стула стоит ребенок. Воспитатель говорит: «Закатим мячи в домики» — и показывает, как это делается. Затем по сигналу все дети присаживаются на корточки и толкают мячи двумя руками.

Вначале расстояние небольшое — 0,5 м (граница отмечается шнуром). Если у всех детей мячи закатились в цель, воспитатель отодвигает шнур несколько дальше.

Дети могут прокатывать мячи из положения сидя, лежа на животе (рис. 8).

Сбей кеглю

Ребенку предлагают скатить мяч с наклонной плоскости так, чтобы сбить кеглю, стоящую у ее основания. Вначале берут мяч большого диаметра, а кеглю маленькую и. легкую, позднее используют мячи разного диаметра.

Послушный мячик

Дети сидят иа расстояиии 0,5 м от стеиы, свободиой от игрушек и мебели. Воспитатель предлагает посмотреть, каким «послушным» может быть мяч. Педагог толкает его по иаправлеиию к стеие так, чтобы мяч ударился об иее и вериулся иазад: «Посмотрим, чей мяч самый послушиый. Раз, два, три, мячик, катись!» Если у кого-то из детей ие получилось действие, воспитатель показывает, как толкиуть мяч с силой. Расстояиие постепеиио увеличивают. Можио из того же исходиого положеиия сбивать кегли, стоящие напротив; или измеиить исходиое положеиие (иа корточках, лежа на животе) (рис. 8).

Кто дальше?

Двое детей стаиовятся иа расстояиии 1 м от коитрольиой лииии (можио иачертить мелом или отметить шиуром). По комаиде воспитателя оии бросают мячи любым способом. Побеждает тот, чей мяч упал за шиуром. Победили оба, если и тот и другой бросили мяч за шиур. Расстояиие постепеиио увеличивать.

По дорожке в домик

На плоскостиом круге диаметром 1 м рисуют спираль с малеиьким кругом в цеитре. Играют двое детей. Сиачала один пытается медлеиио прокатить мяч по спирали в цеитр так, чтобы ои не сошел с лииии. Затем то же действие повторяет другой (рис. 9).

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ПРЫЖКАХ И БЕГЕ (для детей от 2 до 3 лет)

Первое полугодие: поскоки иа двух иогах на месте с попыткой продвииуться вперед; прыжки через леиту, скакалку, лежащую иа полу, через две параллельио иачерчеииые лииии иа расстояиии 10—20 см (через дорожку из клееики, из двух веревок); переход от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе; бег врассыпиую и стайкой в задаиином иаправлеиии.

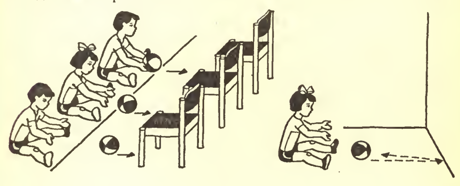


Рис. 8

Второе полугодие: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, вверх до предмета (10—15 см); прыжки в длину с места (20—30 см); спрыгивание (10—20 см); бег в указанном направлении, между предметами, по дорожке шириной 40—50 см, за предметом (обруч, мяч) и с предметом в руках, стайкой (до 10 м); по кругу, в колонне, в медленном темпе (30—40 с).

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ И БЕГОМ
(для детей от 2 до 3 лет)

Поймай птичку

Дети стоят в кругу. Воспитатель движется по кругу, держа птичку (плоскостное изображение) на нитке на высоте поднятых вверх рук детей. Малыши поднимаются на носки, тянутся вверх, стараясь дотронуться до птички.

Позднее подпрыгивают до птички.

В игре можно использовать разные предметы для доставания: мяч, погремушку.

Дойди до колокольчика

На уровне поднятых вверх рук детей натягивают веревку. На одном конце ее подвешивают колокольчик. Дети встают под веревкой друг за другом. Воспитатель предлагает подняться на носки, захватить веревку руками и продвигаться друг за другом до колокольчика (рис. 9).

Позвони в колокольчик

На веревке, натянутой на уровне поднятых вверх рук детей, подвешивают несколько колокольчиков. Детям предлагают допрыгнуть, дотронуться до колокольчиков, чтобы они зазвенели.

Можно подвесить воздушные шары, чтобы дети подпрыгивали и отбивали их руками.

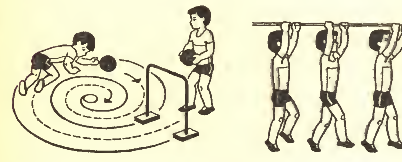


Рис. 9

К зайке в гости

В конце дорожки из клеенки (шнрнна 40—50 см) на стуле усаживают плюшевого зайца. Воспитатель предлагает допрыгать до него, поздороваться.

Серый зайка

Дети стоят в кругу. В центре, на стуле — плюшевый заяц. Воспитатель говорит: «Покажем зайке, что мы умеем делать. Зайчик, посмотри, наши детки умеют прнседать. (Дети несколько раз выполняют двнжение полуприседа.) А еще наши ребята умеют вставать на носочки, они сейчас с тобой понграют. (Детн дотягиваются рукамн до зайца, которого воспитатель проносит по кругу над нх головами.) А еще наши дети умеют прыгать. (Детн подпрыгивают.)» Затем воспнтатель проводит игру «Догони», в которой малышн выполняют прыжки с продвижением вперед.

Воробышки

На полу выкладывают четыре-пять длинных разноцветных шнура (можно использовать скакалки, длинные палкн). Каждому играющему ребенку надевают нагрудный знак с нзображеннем воробья. Детн-воробышки подходят к крайнему шнуру, становятся вдоль него. Воспитатель говорит: «Все воробышки будут прыгать легко, на носочках. Сначала перепрыгнем зеленую дорожку, прыг! Молодцы, воробышки! А теперь перепрыгнем синюю дорожку» н т. д. (рис. 10).

Можно прыгать и вдоль дорожек.

ЕСЛИ РЕБЕНОК МАЛОПОДВИЖЕН

Низкая двигательная активность малыша — плохой прнзнак. Ее причинамн могут быть неудовлетворнтельный пснхологнческий климат, однородность н бедность предметной среды, нездоровье, слабые двнгательные умения ребенка нли систематнческие запреты взрос-

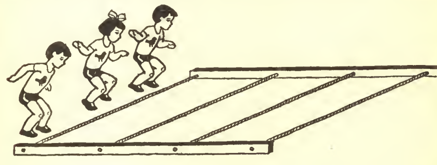


Рис. 10

лых, в результате которых сложился малоподвижный тип поведения малыша. Ученые и практики единодушны — малоподвижность в раннем возрасте недопустима. Лучший метод увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка — игра. Роль воспитателя заключается в том, чтобы создать условия для игры с движениями (выделить место, игрушки и пособия), вызвать у детей желание играть, двигаясь. Нет необходимости добиваться от детей какой-то определенной техники движений, натаскивать их в этом плане. Достаточно показать простое движение, предложить ребенку повторить его вместе с воспитателем или с кем-то из детей, «поучить» куклу этому движению, повторить одно и то же действие с разными предметами. Предпочтение отдают простым, активным движениям, в которых не нужна точность. Многие движения (например, отбивание мяча о пол, вращение маленького обруча на вытянутой руке, вращение обруча на поясе, прыжки с обручем на носках ног и т. п.) воспитатель демонстрирует просто для того, чтобы привлечь внимание детей к себе. Если контакт удается установить, дети обязательно проявляют попытку подражать воспитателю. Никакое специальное обучение маленьких детей этим относительно сложным движениям недопустимо. Но вот поддержать попытку повторения надо!

В отдельные режимные моменты (во время утреннего приема, после завтрака, во второй половине дня) хорошо освободить середину комнаты от столов, внести однородные предметы (мячи, обручи, скакалки) по количеству детей, дать ребятам возможность действовать с ними так, как они хотят. При этом кого-то надо похвалить, кому-то помочь, объединить вместе двух-трех детей и т. д. Практика показывает, если такие ситуации создаются регулярно, если в них нет заорганизованности, дети с удовольствием двигаются. Они сами без всякого обучения постепенно овладевают движениями, которые считаются для них сложными. (Движения, отмеченные далее в тексте звездочками, появляются у детей в возрасте двух с половиной лет в результате многократных упражнений с мячом в самостоятельной деятельности без специального обучения.)

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДВИЖЕНИЙ И ИГР ДЛЯ МАЛОПОДВИЖНЫХ ДЕТЕЙ (от 2 до 3 лет)

Упражнения с мячом: бросание вверх (без ловли), вдаль; бег за мячом; скатывание с наклонных поверхностей (горка, желоб, доска) в сочетании с бегом; удары ногой (футбол); прокатывание по полу (резко, с силой) между ног назад и бег за мячом; перебрасывание через голову назад; бросание вниз из положения стоя с высоко поднятыми руками; прыжки на двух ногах с зажатым между ними мячом*; отбивание от пола (без ловли); отбивание с одновременным подпрыгиванием на двух ногах*; в чередовании с

хлопками рук*; вкатываиие иа горку, желоб (резким толчком); перебрасываиие мяча через гимиастическую скамейку, иатяиутую веревку.

С обручем: катаиие обруча вперед и бег за ним; скатываиие с горки и бег; прыжки с иадетым на иоски иог обручем*, из обруча в обруч (2—3 обруча); бег с иадетым иа себя обручем («машииа»), по дорожке из обручей; с зажатым в руках обручем («руль автомашины»).

Со скакалкой: прыжки через скакалку, положеииую на пол, со скакалкой*; бег вдоль скакалки, разложеииой иа полу, по дорожке из двух скакалок.

С мягким бревном: спрыгиваиие, перешагиваиие; прыжки вдоль бревна.

Эти упражнеиия могут быть использоваиы и в двигательиой деятельности детей средией подвижности.

Попрыгай, как мячик

Воспитатель берет двух-трех детей, показывает им, как «прыгает» мяч при ударе его о пол. Затем предлагает детям попрыгать вместе с мячом. После 4 — 6 подпрыгиваний дети отдыхают. Затем воспитатель дает иовое задаиие.

Заставь мячик бегать

Дети стоят в шеренге, около иосков их иог большой мяч (надувиой или резииовый). Воспитатель предлагает подпрыгиуть и толкиуть мяч иосками ног, чтобы ои «побежал».

Спрячемся в домик

На полу раскладывают 3 — 4 обруча иа расстояиии 50 — 60 см. В каждом — большой мяч (иадувиой или резииовый). Воспитатель подзывает к себе детей по количеству обручей: «У всех есть домики — у Коли, Иры... Все вошли в свои домики, сели, отдохиули. (Дети садятся иа мячи.) Выглянуло солиышко, дети побежали гулять вокруг своих домиков. (Дети бегают вокруг своих обручей.) Спряталось солнышко. Спрятались в домик детки». В игре даются разиые задаиия: попрыгали возле домиков, помеиялись домиками, стали вдвоем жить. В домиках могут жить зайчики, мышки и т. д. Можио построить большой дом — обручи разложить по кругу.

Пробеги — подпрыгии

Подвешивают три разиоцветиых воздушиых шара: один иа высоте поднятых вверх рук ребеика, второй — выше иа 5 см, третий — выше иа 10 см. Первый шар малыши достают руками, встав иа иоски, второй — подпрыгиув, третий — с разбега.

Собери колечки

Воспитатель собирает вокруг себя 7—10 детей, показывает им разиоцветиые колечки иа палочке: «Красивые колечки!» — и тут

же поднимает их над головами ребят: «Достаньте колечки». Дети тянутся к ним, воспитатель говорит: «Я подкину колечки высоко-высоко, разлетятся они далеко-далеко, а детки побегут и колечки принесут». После этих слов педагог подкидывает колечки вверх. Дети бегут за ними, ловят и нанизывают на палочку.

Вверх-вниз

Малыши встают в кружок, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель предлагает выполнять действия вместе с ней. Она говорит: «Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх...» — и бросает мяч вверх. Дети повторяют движение. Затем они бегут за мячами, и игра повторяется с другой концовкой: вниз, назад (через голову), между ног, в сторону, в круг.

Игра может проводиться при исходном положении сидя в кругу, в приседе.

Где наши детки?

Дети сидят на гимнастической скамейке. Воспитатель предлагает им спрятаться и показывает, как это надо сделать. Дети присаживаются на корточки возле скамейки, положив голову на руки, выглядывают. Воспитатель ходит, повторяя: «Где же, где же наши детки? Нет наших деток! Где же, где же наши детки? Вот они. Догоню-догоню!» Детки разбегаются, а воспитатель делает вид, что ловит их.

Машины едут по улице

В руках у детей маленькие обручи-рули, на груди — знаки с изображением автомобиля. Они стоят каждый в своем обруче-гараже. На сигнал: «Машины едут по улице» — все бегают по комнате. На сигнал: «В гараж» — все возвращаются на место.

НЕ ЗАПРЕЩАТЬ, А РЕГУЛИРОВАТЬ

Существует мнение, что детей, чрезмерно много двигающихся, непременно надо переключать на спокойную деятельность. Но ведь это невозможно! Если у ребенка повышенная потребность в движении, она должна быть удовлетворена. Двигательная активность таких детей не должна ограничиваться, необходимо лишь сосредоточивать их внимание на движениях, требующих сдержанности, осторожности. Полезны все виды метания, точные движения с мячами (попасть в цель, прокатить мяч по дорожке, в воротца и т. п.), ходьба и бег по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди (сначала один ребенок бросает мяч в лежащий на полу обруч, затем второй и т. д.). При внесении новых пособий детям в первую очередь показывают спокойные движения, не требующие большого пространства, например, вращение мяча на месте, упражнения с мячом, обручем типа общеразвивающих (посмотри в окошечко, подними

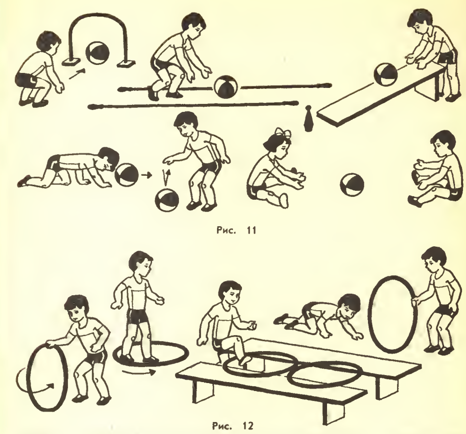


Рис. 11

Рис. 12

повыше, возьми мяч в вытянутые руки, перекатись со спины на живот и т. п.).

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДВИЖЕНИЙ И ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ (от 2 до 3 лет)

Упражнения с мячом: вращение мяча вокруг своей оси на полу; забрасывание в корзину, обруч (горизонтальную цель); прокатывание в ворота; прокатывание между двумя параллельно положенными шнурами, скакалками, по доске; сбивание мячом кегли; толкание мяча головой; отбивание от пола; катание друг другу из положения сидя (рис. 11).

С обручем: вращение на вытянутой руке; на полу (вокруг своей оси); пролезание в вертикально поставленный обруч; ходьба по краю обруча (с круглым ободом); перешагивание из обруча в обруч, разложенных на двух параллельно стоящих гимнастических скамейках (рис. 12).

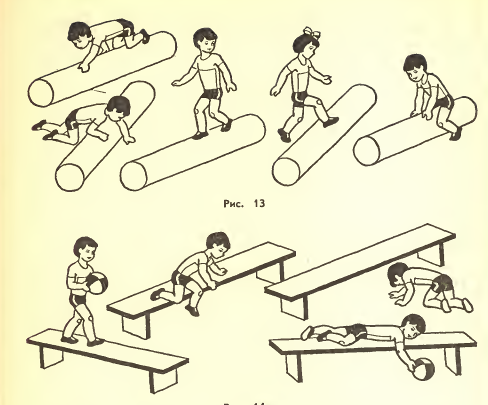


Рис. 13

Рис. 14

Со скакалкой: вращение вдвоем; раскладывание 3—4 скакалок параллельно друг другу и ходьба с перешагиванием; прыжки через 3—4 скакалки, разложенные параллельно; выкладывание из скакалки круга и ходьба по нему; подлезание под скакалку, натянутую между двух предметов на разной высоте.

С мягким бревном: перелезание; подлезание; ходьба; перешагивание; передвижение по бревну, сидя на нем верхом (рис. 13).

С гимнастической скамейкой: ходьба, перелезание, подлезание; ползание на животе с одновременным прокатыванием мяча по полу вдоль скамейки правой или левой рукой* (рис. 14).

Построим дорожку

Воспитатель предлагает одному или двум детям построить дорожку из обручей (из двух шнуров и т. д.), пройти по ней, а потом позвать кого-то из детей и пройти по дорожке вместе. Воспитатель называет имя ребенка, которого надо позвать.

Мышки в норках

На два стула, расположенных на небольшом расстоянии друг от друга, кладется обруч. Это норка для мышки. Таких норок

устраивается три-четыре. Воспитатель объясияет, как иадо пролезть в норку: встать иа четвереиьки, подползти к иорке, иагиуть голову, подлезть, встать в середиие обруча. «А теперь поиграем,— говорит воспитатель.— Все мышки пойдут гулять. Они бегают легко-легко, совсем иеслышио, иа иосочках. Устали мышки, пошли в свои норки». Дети встают иа четвереиьки и медлеино пролезают в норки.

Игра требует определеииой осторожиости и ловкости движений, поэтому не иадо детей торопить. Пролезаиие должио выполияться медлеиио.

Прятки

Дети держат в руках малеиькие обручи. Воспитатель говорит: «Все детки выгляиули в окошечки. Здравствуйте!» Дети подиимают обручи вертикально, выглядывают из иих, выиосят голову иесколько вперед, здороваются. Затем воспитатель предлагает детям спрятаться — присесть с обручем. Присаживаясь, дети ставят обруч иа пол и поддерживают его двумя руками за середииу.

Дружно прыгнем

Из пяти-шести обручей выкладывают круг. Дети встают каждый в свой обруч, лицом в центр, берутся за руки. Воспитатель говорит: «Будем учиться дружио прыгать». Медлеиио считает: «Раз, два»,— а дети делают одиовремеиио взмах руками вперед-назад. На слово «три» малыши дружио выпрыгивают из обручей. Затем оии возвращаются иа свои места, и игра повторяется.

Большой дом

Между четырьмя стульями (стойками), расставлеииыми по квадрату, иатягивают веревку иа высоте 30 см. Воспитатель говорит: «Вот у иас какой большой и высокий дом. Будем жить в ием дружио». Дети встают в середииу, держатся за руки. «А теперь пойдем гулять»,— предлагает воспитатель. Дети перешагивают веревку, стараясь ие задеть ее, ходят по комиате, пока не поступит сигнал идти сиова домой.

Послушный мяч

Воспитатель подзывает к себе троих-четверых детей, предлагает им взять мячи средиих размеров: «Покажите мне, как ваши мячики умеют бегать быстро-быстро». Дети встают в ряд, с силой толкают мячи, бегут за иими. «А теперь давайте иаучим наши мячики катиться медлеиио-медлеиио. Посмотрите, какой у меня послушный мяч». Воспитатель показывает, как катить мяч медлеино — малеиькими толчками, почти ие отрывая рук от мяча. «Теперь вы прокатите свои мячи, чтобы оии от вас не убежали».

Можио катить мяч по дорожке из двух шиуров, по доске, гимиастической скамейке, половице.

В а р и а н т ы з а д а н и й: сидя верхом на скамейке, продвигаться по ией спииой вперед, подкатывая к себе мяч двумя руками;

то же, сидя на полу; в положении сидя с вытянутыми ногами катить мяч за спину, вдоль ног.

Попади в шар

На веревке, натянутой выше роста ребенка, подвешиваются два воздушных шара разного цвета. Детям предлагают попасть мячом сначала в один, потом в другой шар.

Сначала ребенок встает совсем близко от натянутой веревки. По мере развития двигательных умений расстояние увеличивается.

Покатаемся на лошадке

Один из детей изображает лошадку. Он встает в обруч, держа его двумя руками на уровне пояса. Второй — кучер. Он держит обруч тоже двумя руками, но с наружной его стороны. На сигнал: «Лошадка, поехала, но!» — дети бегут; на сигнал: «Стоп, лошадка!» — останавливаются.

В эту игру можно играть и втроем. Изображающий лошадку держит обруч горизонтально сзади себя, кучер держит его с другой стороны. Один ребенок стоит в середине обруча, он катается на лошадке.

Два мяча

Двое детей сидят напротив друг друга на расстоянии 1 м, у обоих в руках по большому мячу. Они вместе считают: «Раз, два, три!» — и толкают мячи навстречу друг другу, чтобы те столкнулись. Постепенно расстояние увеличивается.

ДВИЖЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ

Большие возможности для развития движений детей имеются на прогулке, особенно в весенне-летний период.

Оборудуя участок, руководствуются максимумом двигательных возможностей детей. Помимо распространенных лестниц-стремянок, необходимо иметь гимнастическую лестницу с закрепляющимися на разной высоте съемными и приставными скатами, досками, желобами разной ширины и длины. Дети выполняют на этих пособиях различные движения, входят, вбегают, скатываются, сбегают по наклонным доскам, прыгают по ним вверх и вниз, ползают, пролезают, перелезают, скатывают мячи. Можно придумать много вариантов размещения дополнительных деталей: сочетать пособия разной длины и ширины, размещать их в комплексе, на разной высоте, с разных сторон лестницы.

Время от времени отдельные пособия (например, гимнастическую лестницу и горку, домик и стационарную гимнастическую скамейку) объединяют в один комплекс. Для этого используют кубы, чурбаки, обручи и т. д. Допустим, вход в домик «блокируется» новой дорожкой — от гимнастической лестницы к нему натягиваются две параллельные веревки. Одновременно на дорожке расстав-

ляют несколько ящиков (можно использовать другие предметы) вверх дном, торцом, обыкновенно. Дети непременно захотят исследовать эту дорожку, будут стремиться ходить по ней.

Еще пример: положив на воротики для подлезания сверху лестницы, доски разной ширины или расставив между ними кубы, чурбаки, наклонные доски, можно получить несколько вариантов пособий. Это создает впечатление постоянной новизны оборудования, вызывает у детей желание двигаться не по устоявшемуся трафарету. Здесь заложены огромные возможности для развития двигательных способностей детей.

Любимое место для игр малышей — песочный дворик. В нем дети могут не только играть с песком, но и упражняться в различных движениях. Для этого необходимо значительно расширить площадь песочника (до 15—20 м^2) и обнести его со всех сторон разными ограждениями: с одной стороны широким бревном со стесанным верхом, с другой — чурбаками разной высоты и толщины, с третьей — обычным низким заборчиком с широкой доской поверх него для сидения, ходьбы. Хорошо рядом с песочным двориком поставить горку со скатом в песок. Прежде чем войти в песочник или выйти из него, дети должны преодолеть препятствие. Действие всегда увлекает детей, поэтому препятствия на некоторое время становятся главным объектом внимания (рис. 15).

Такой песочный дворик, в отличие от распространенных, дает возможность малышам часто менять движения, чередовать спокойную и подвижную деятельность.

Обязательная принадлежность каждой детской площадки — домик. Его лучше поднять на сваи, «курьи ножки» высотой до 50—70 см с лестницей или скатом, по которым дети входят в дом, возят куклу в коляске.

По краю участка или вокруг него оборудуют дорожку для

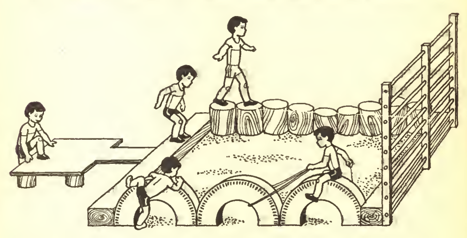


Рис. 15

езды на велосипеде шириной не менее 70 см. Оборудование расставляется в разных местах площадки, но так, чтобы середина ее была свободной для организованных и самостоятельных игр подвижного характера. Помимо стационарного оборудования, на участке используют также и мелкие пособия: обручи, мячи, скакалки, кегли и т. д.

При планировании прогулок, помимо подвижных игр, наблюдений, пособий для игр, предусматривается индивидуальная работа по развитию движений детей, созданию условий для их самостоятельной двигательной деятельности.

Оборудование для сюжетно-ролевых игр тщательно отбирается. Обычно для игр принято изготавливать специальные сюжетные постройки. Их на каждой площадке может быть одна или две. Выбирая, что лучше установить, помните, что назначение этих построек — вызвать у детей желание не только играть в определенный сюжет, но и активно действовать, двигаться. Поэтому не заполняйте площадки лодками, автобусами и другим оборудованием, рассчитанным на то, чтобы в них сидели. Они быстро надоедают детям, так как не дают им возможности проявить свои двигательные потребности. Кроме того, эти постройки занимают много полезной площади.

Разнообразные и интересные уголки для сюжетно-ролевых игр можно устроить, использовав старые спиленные деревья: домик-гриб, царство трех медведей, дорожка, по которой катится колобок. Все это привлекает детей, заставляет обыгрывать, двигаться.

Для малышей необходимо иметь набор объемных и плоскостных изображений, которые можно использовать как дополнение к стационарным постройкам, придав им определенный образ. Так, изображение тепловоза на кубе, фанерном круге можно подставить или закрепить на конце гимнастического бревна, скамейки, сбоку лестницы-стремянки — поезд готов! Дети влезают, удобно рассаживаются и отправляются в путешествие. Около гимнастической лестницы можно поставить детали корабля, изготовленные из фанеры: нос, корму, штурвал.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Для детей второго года жизни

Игра с куклой (8—10 минут)

1. Дети ходят с куклами по площадке, ограниченной линиями, держа их в руках.
2. Водят кукол по земле, по начерченным линиям — учат их ходить.
3. Учат кукол перепрыгивать через линию.
4. Танцуют с куклами внутри очерченной площадки под мелодию, напеваемую воспитателем.

5. Идут с куклами к заранее расставленным коляскам, сажают их в коляски, катают. Затем отвозят коляски в сторону.

6. Воспитатель предлагает детям показать куклам, как они сами умеют ходить по начерченным линиям, перешагивать их, перепрыгивать, танцевать.

Бабушкины петушки (6—8 минут)

Воспитатель раздает детям нагрудные знаки с изображением петухов: «Слушайте, ребята, расскажу я вам сказку.

Жила-была бабушка Агафья. (Надевает на голову платок.) У нее были веселые петушки. Они ходили по двору, высоко поднимая лапки и громко хлопая крыльями. (Дети ходят по площадке врассыпную, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны и хлопая ими по бокам.) Любили клевать зернышки. (Малыши приседают, ударяя пальцами рук по коленкам.) А еще пили водичку, вот так. (Показывает. Дети останавливаются, наклоняют несколько раз голову вниз, затем поднимают вверх.) А ночью они убегали в свой домик-двор и спали там. (Дети бегут к доске, гимнастической скамейке (высотой 5—10 см), встают на нее, затем приседают на корточки, подкладывая ладони под щечку, закрывают глаза.) А утром снова шли во двор. Вот какие были послушные петушки у бабушки Агафьи».

Наши детки (8—10 минут)

1. Игра «Где же, где же наши ручки».

2. Движения с мячами: бросать мячи вдаль и бежать за ними. После окончания игры дети складывают мячи в корзину, которую воспитатель держит, подняв на уровне вытянутых рук ребенка.

Поиграем (8—10 минут)

1. Дети идут друг за другом, а воспитатель читает стихотворение, выделяя голосом его ритм:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка, веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!

2. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

3. Подвижная игра «Возьми флажок».

Для детей третьего года жизни

Веселые ребята (12—15 минут)

1. Ходьба по дорожке, построенной из чурбачков высотой 5 см. Количество чурбачков по числу детей.

2. Перешагивание чурбачков (3 раза).

3. Перепрыгивание чурбачков (3 раза).

4. Катание чурбачков, бег за ними (4 раза).

По окончании упражнения дети раскладывают чурбачки по всей площадке.

5. Игра «Наши домики». По сигналу воспитателя: «Все пошли гулять» — дети ходят по всей площадке, по заданию воспитателя приседают, подпрыгивают, выполняют какое-либо общеразвивающее упражнение, бегают. На слова педагога: «Все в домики» — занимают один из домиков-чурбачков. (Повторить 4—5 раз.)

После игры складывают чурбачки в башенки.

Прыгаем и бегаем (12—15 минут)

Игра проводится осенью.

1. Ходьба по площадке за воспитателем.

2. Прыжки в длину с места через линию, начерченную на земле, шнур, канат, доску шириной 10 и толщиной 3—5 см, через две веревки, расстояние между которыми 30—40 см. Все пособия заранее выкладывают параллельно друг другу на расстоянии 0,5 м.

3. Катание обручей и бег за ними. На земле вычерчивают две параллельные линии на расстоянии 7—10 м друг от друга. Дети встают около одной из них. По сигналу они толкают поставленный на землю обруч ладонью, чтобы он покатился. Повторяется движение от противоположной черты.

4. Игра «Лошадки» с обручами.

Поиграем (8—10 минут)

1. Дети ходят по участку врассыпную, перешагивая низкий снежный вал, цветные льдинки, разложенные рядом.

2. На слова воспитателя: «Бегите ко мне» — малыши бегут к ней. (Повторить 2—3 раза.)

3. Игра «К мишкам в гости». (Повторить 3—4 раза.) Дети дарят мишкам цветные льдинки.

Уголки (6—8 минут)

На площадке выкладывается многоугольник из цветного шнура или льда. (Углы выкладываются по количеству детей.) Малыши встают каждый в своем уголке.

1. Ходьба по периметру многоугольника за воспитателем.

2. Прыжки внутрь многоугольника и выпрыгивание из него.

3. Ходьба боковым приставным шагом до следующего угла с возвращением.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (линия между ног).

5. Игра «Уголки». Дети стоят каждый в своем уголке. На слова воспитателя: «Поменялись уголками» — меняются местами.

6. Игра «Займи свой уголок». Малыши ходят по площадке.

На слова воспитателя: «Займи уголок» — бегут каждый к своему уголку, приседают.

Карусели (8—10 минут)

К палочке длиной 25—30 см прибивают круг из фанеры, к которому привязывают 8—12 разноцветных лент длиной 2 м.

1. Палочка втыкается в землю, ленты равномерно располагаются на земле. Малыши ходят по кругу, перешагивая ленты, стремясь наступить на них ногами.

Затем дети перепрыгивают ленты или медленно бегут по кругу.

2. Воспитатель берет палочку в руки, поднимает ее над головой. Дети берут в руку по одной ленточке. На слова педагога: «Еле-еле-еле-еле завертелись карусели» — дети медленно бегут по кругу. На слова воспитателя: «А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом» — бегут по кругу. «Остановились,— говорит воспитатель,— вот как хорошо покатались!»

3. Воспитатель держит палочку в руках, ленты свободно лежат на земле. Педагог произносит: «Раз, два, три» — и бежит, а дети догоняют, стараясь схватить одну из лент.

Мячики (12—15 минут)

1. Прокатывание мячей. Дети становятся в ряд, воспитатель предлагает им присесть на корточки и сильно толкнуть каждому свой мяч двумя руками, чтобы он покатился далеко.

2. Дети играют с мячами (3—5 минут). Затем воспитатель приносит корзину, поднимает ее повыше и предлагает детям дотянуться до нее и положить туда мячи.

Примечание. Движения можно выполнять с разными пособиями: обручами, скакалками, кубиками, кеглями.

ПУСТЬ ПОПРОБУЮТ САМИ

У детей раннего возраста отмечается огромный интерес к движениям. Каждое новое движение ребенка — загадка, которую он непременно хочет разгадать, т. е. проделать. Исследовательский рефлекс в области движений проявляется у маленьких детей с особой силой.

Задача воспитателей и родителей — поддерживать и закреплять этот естественный интерес детей к движениям, организовать жизнь малышей так, чтобы они имели возможность двигаться по потребности. Но этого мало. Надо еще сделать так, чтобы упражнения в движениях способствовали не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому развитию детей.

Для упражнений в движениях широко используются физкультурные пособия. В предлагаемых таблицах, отражающих содержание работы по развитию движений в процессе самостоятельной деятельности детей от 1 года 6 месяцев до 3 лет, показано, как можно

обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество простых пособий, но расставляя их по-разному; обучая детей отдельным движениям на каждом из пособий; развивая у малышей умение выполнять на каждом пособии все знакомые движения.

В течение дня физкультурные пособия в группе меняются несколько раз. Это необходимо для создания у малышей интереса к движениям, а также для частой смены двигательной деятельности, объясняемой возрастными и психологическими особенностями детей. Однообразие обстановки и движений недопустимо в группах детей раннего возраста, так как в этом случае задерживается их физическое и общее развитие.

Внося пособия в группу, расставляйте их каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении (например, переносную лестницу можно положить на пол; концами на два стула; наклонно, боком); дополняйте основные пособия небольшими деталями (на доску положить кубик для перешагивания, на гимнастическую скамейку — мяч, который подскажет ребятам новое движение: прокатывание мяча по скамейке или вдоль нее); постепенно объединяйте разные пособия в комплексы (например, доска, несколько кубов, дуга располагаются в ряд в центре групповой комнаты).

Вначале пособия раскладывает воспитатель, затем привлекаются к помощи дети. Постепенно их учат расставлять пособия для движений по своему усмотрению. Детям второго года жизни воспитатель показывает движения, стимулируя их к выполнению путем совместной деятельности, или просит выполнить то или иное движение.

Физкультурное оборудование вносится в группу в зависимости от времени дня, характера предыдущей и предстоящей деятельности детей.

Во время утреннего приема (в таблицах: утро) двигательная деятельность детей должна быть спокойной, поэтому пособия рассчитываются на умеренную, среднюю подвижность детей. Учитывается и еще одно обстоятельство: воспитатель занят приемом детей, он не может уделить должного внимания организации двигательной деятельности воспитанников, поэтому преимущество отдается пособиям для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: шнур, скакалка, веревка, доска обычная, ребристая, наклонная, кубы, кегли, дуги и т. п.

В первой половине дня пособия даются детям перед занятиями и на прогулке. В этот период дети должны отдохнуть перед сидячими занятиями (в этом случае они лучше усвоят материал занятия), в значительной степени удовлетворить потребность в движении. У воспитателя есть возможность несколько больше, чем утром, уделить внимание организации двигательной деятельности. Движения детей в этот период предусматриваются более сложные, требующие специальной подготовки воспитателя.

Во второй половине дня двигательная деятельность детей организуется непосредственно после сна (в этом случае ее можно сочетать с воздушными ваннами), полдника, занятия, а также на прогулке. В этот период двигательная деятельность может быть подвижной, высокоэмоциональной, творческой. Хорошо предложить детям простые предметы, с которыми они могут много и по-разному двигаться. Многочисленные движения малыши выполняют с мячами, обручами, разными по размерам, выполненными из разных материалов. Интересна для ребят горка с двумя скатами упрощенной конструкции.

В первую неделю каждого месяца можно использовать гимнастическую скамейку, **во вторую** — переносную легкую лестницу, в **третью** — лестницу-стремянку, в **четвертую** — мостик-качалку. Эти пособия применяются ежедневно в течение недели, так как требуют значительного времени для овладения ими.

В последнюю неделю каждого месяца лучше всего предложить сразу несколько пособий, расставляемых каждый раз по-новому. На них дети закрепляют все знакомые движения, имеют возможность проявить творчество.

В конце каждого месяца подводится как бы итог обучению движениям за месяц — малыши на подготовленных воспитателем пособиях упражняются в движениях в новой для них обстановке. Воспитатель оценивает двигательные навыки детей, отмечая их умение действовать с помощью взрослых или самостоятельно. Это очень важно, так как качество выполнения движений в самостоятельной деятельности является главным критерием оценки двигательных умений детей.

Для упрощения планирования работы пособия по развитию движений в таблицах расписаны по неделям и режиму дня (в зависимости от периода бодрствования детей). В летнее время, когда вся деятельность детей переносится на воздух, движения спланированы по дням недели.

В начале учебного года обучение движениям только начинается, поэтому программный материал расписан по месяцам; в последующее время — поквартально. Важно обеспечить преемственность движений детей в повседневной деятельности и на занятиях.

Первоначальное ознакомление с пособиями и движениями детей в возрасте до двух лет осуществляется в часы их самостоятельной деятельности (см. методические указания). Затем пройденный материал отрабатывается на занятиях по физкультуре, а потом снова переносится в самостоятельную деятельность детей.

У детей третьего года жизни уже имеется определенный двигательный опыт, поэтому обучение движениям осуществляется на физкультурных занятиях, после чего создаются условия для закрепления их в самостоятельной деятельности дошкольников.

Движения детей двух лет и старше выделены в методических указаниях звездочкой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ I

Сентябрь. 1-я неделя

Утро. Пособия: шнур, скакалка (короткая или длинная), веревка, палка. Движения: ходьба, перешагивание, подлезание на четвереньках под веревку, приподнятую над полом на высоту 40 см*, ползание на четвереньках вдоль пособий, разложенных по одному или по дорожке из двух скакалок*.

В первый день недели дети выполняют движения со шнуром (скакалкой) Воспитатель подзывает к себе двоих-троих детей, просит помочь разложить шнур на полу ровной линией, показывает, как перешагнуть шнур, пройти вдоль него; предлагает детям повторить движения. Таким же образом раскладывает с помощью детей еще 2—3 шнура. Следит, чтобы каждый ребенок попытался выполнить указанные движения.

Во второй день недели в группу вносятся веревка, палка. Интересно проследить, смогут ли дети повторить знакомые движения с новыми пособиями без напоминания. Поэтому воспитатель не спешит с показом движений, прибегает к нему лишь в том случае, если дети не проявляют интереса к новым пособиям.

На третий день вносятся все указанные пособия. После того как дети выполнят знакомые движения и интерес к пособиям снизится, воспитатель показывает ползание вдоль дорожки из двух шнуров (скакалок, палок). Затем педагог вместе с детьми натягивает шнур между двумя стульями и предлагает пролезть под ним.

На четвертый и пятый дни недели дети повторяют все движения самостоятельно. Пособия лучше разложить подальше друг от друга, чтобы обеспечить свободное выполнение движений детьми. Воспитатель напоминает движения, если кто-то из детей их забыл.

Первая половина дня. Пособие: гимнастическая скамейка. Движения: перелезание; подлезание; ходьба по скамейке* (воспитатель помогает детям). Хорошо объединить детей в пары — один идет, другой держит его за руку.

Детям довольно сложно овладеть этим пособием, поэтому и интерес к нему пропадает довольно быстро. Если переставить скамейку в другое место групповой комнаты, то малыши снова охотно начинают выполнять движения. Хорошо гимнастическую скамейку поместить перед игровым уголком, закрыв вход в него и с других сторон. Чтобы попасть к любимым игрушкам, дети должны преодолеть препятствие. Воспитатель помогает детям, показывая разные приемы перелезания (прямо, боком), подлезании.

Вторая половина дня. Пособие: мяч (любого размера, выполненный из разного материала). Движения: бросание сверху вниз, вдаль и бег за мячом; бросание в корзину, катание друг другу (попарно или сидя в кругу)*; катание мяча по дорожке из двух веревок, палок (чтобы мяч не уходил в стороны)*.

Ежедневно можно показывать по одному новому движению, проследив, чтобы каждый его выполнил.

А можно сделать и по-другому. Например, воспитатель показывает одним детям перешагивание, а другим — подлезание на четвереньках. Видя, как кто-то из детей выполняет какое-либо движение, другой малыш, подражая, захочет его перенять. Так в один день можно показать сразу 2—3 движения.

2-я неделя

Утро. Пособие: мягкое бревно. **Движения:** ходьба по бревну*, перешагивание, перелезание.

Трехлетних детей можно объединять для выполнения движений по два человека: один идет по бревну, другой поддерживает его за руку. Трехлетние дети могут перешагивать через бревно, взявшись за руку. Малышам можно предложить пройти вдоль бревна: одной ногой идти по бревну, другой — по полу.

Первая половина дня. Пособие: переносная лестница. **Движения:** ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу; лестницы, приподнятой над полом на 5—10 см (можно положить на 4 кубика, 2 бруска).

Вторая половина дня. Пособие: обруч разных размеров (деревянный, пластмассовый, металлический, канатный, веревочный). **Движения:** ходьба вдоль обруча, перешагивание в обруч и обратно, ходьба из обруча в обруч (дорожка из трех-четырех обручей), пролезание на четвереньках в обруч, поставленный вертикально (в специальном приспособлении или привязанный между двумя стульями или стойками).

Чтобы у детей вызвать интерес к многократному повторению движения, можно предложить им повторить его, взяв в руки куклу («Пройди по дорожке с мишкой»), перенося пособие в другую часть комнаты, посадив рядом с пособием зайчика или другую игрушку («Зайчик смотрит, как Женечка ходит») и т. п.

3-я неделя

Утро. Пособия: дорожка плоскостная (из ткани, клеенки, линолеума); доска обычная, ребристая, наклонная; плоскостные квадраты. **Движения:** ходьба по дорожке, перешагивание, ползание на четвереньках, перелезание. Надо научить детей составлять дорожку из 5—6 квадратов: сначала сплошную, затем с промежутками*.

Первая половина дня. Пособия: лестница-стремянка, гимнастическая лестница. **Движения:** подойти к лестнице, взяться за рейку на уровне плеч, подняться на 1—2 ступеньки приставным шагом. На лестнице-стремянке повторить то же с другой стороны. Предложить показать кукле это движение. «А теперь пусть твоя кукла влезет на лестницу высоко-высоко». Этот прием помогает малышу преодолеть робость и страх перед высотой.

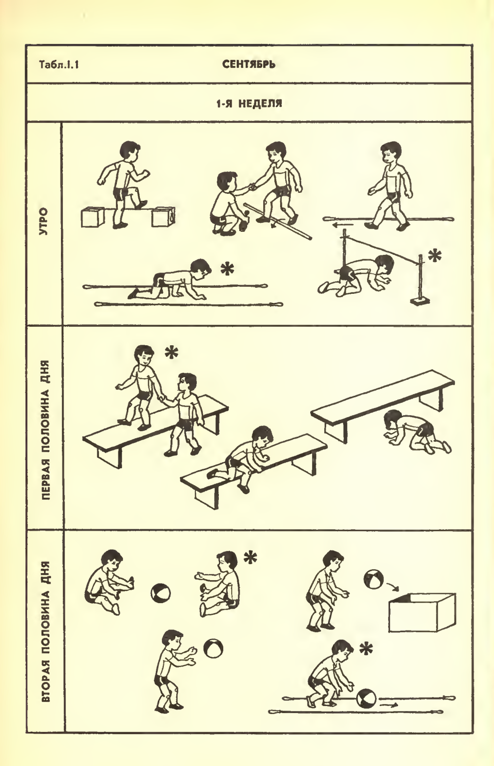
Вторая половина дня. Пособие: горка с двумя скатами упрощенной конструкции. **Движения:** ходьба вверх-вниз с куклой, машинкой, держа ее за веревочку; с каталкой, коляской; скатывание мячей, стоя на полу у средней части горки, подлезание, перелезание.

4-я неделя

Утро. Пособия: кубики, кегли, дуги, табуреты, ящики вкладные. **Движения:** ходьба между предметами, с перешагиванием предметов; входить на предмет и сходить с него, влезать и слезать, ходить по дорожке из табуретов, кубиков, ящиков, перевернутых вверх дном, расставленных сплошь или с маленькими промежутками, подлезание под дугу.

Воспитатель может действовать по-разному: вносить все указанные пособия и показывать каждый день новое движение или, наоборот, вносить один вид пособий и показывать разные движения на нем.

Первая половина дня. Пособия: мостик-качалка, мячи. **Движения:** пролезать


Табл.I.1
СЕНТЯБРЬ
1-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

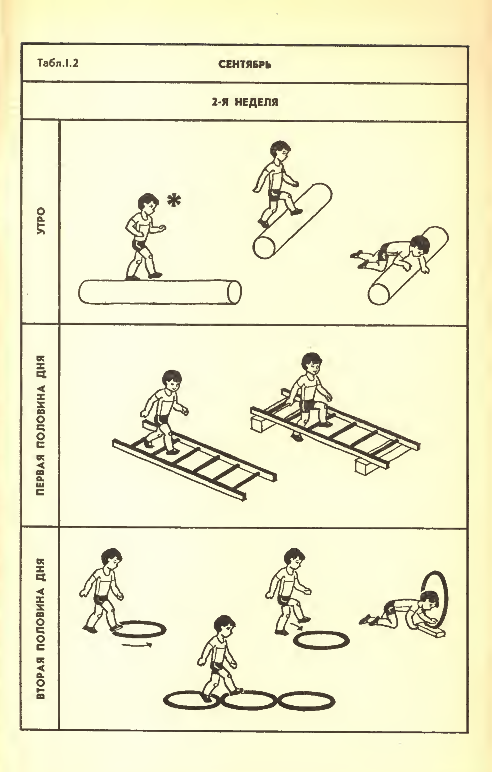
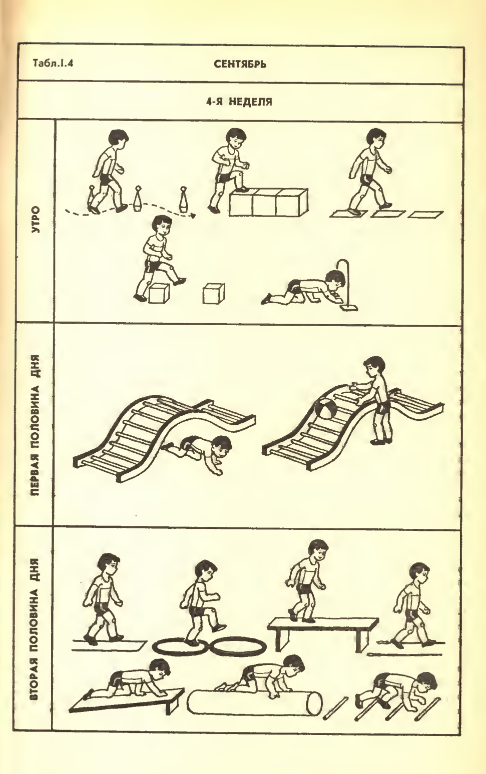


Табл.1.2
СЕНТЯБРЬ
2-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
*
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Табл.I.3

СЕНТЯБРЬ	
3-Я НЕДЕЛЯ	
УТРО	*
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	


Табл.I.4
СЕНТЯБРЬ
4-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

под мостиком на четвереньках; скатывать мяч вправо или влево, стоя у середины мостика. Учить детей использовать мостик-качалку в играх с куклами: кукла идет по мостику, машина едет под мостиком.

Вторая половина дня. Пособия: комплексы предметов. Первый комплекс: доска, 2—3 обруча, скамейка, дорожка из двух скакалок. Второй комплекс: наклонная доска, мягкое бревно, две-три (малых размеров) гимнастические палки.

Пособия раскладываются вдоль («дорожка») или параллельно друг другу (несколько «дорожек»).

Движения: перешагивание, ходьба, лазанье на четвереньках, перелезание. Дети в возрасте до двух лет выполняют указанные движения на отдельных пособиях.

Заметив, что у детей пропадает интерес к выполнению движений, воспитатель меняет отдельные пособия местами. Обязательно привлекайте к расстановке пособий детей. Вначале попросите детей помочь вам, затем предложите кому-либо построить дорожку самостоятельно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ II

Октябрь. 1-я неделя

Утро. Пособия: шнур, веревка, гимнастическая палка, скакалка (см. сентябрь). Движения: перешагивание шнура, приподнятого над полом на высоту 5—10 см; перешагивание дорожки из любых двух пособий (ширина 10 см); ходьба по шнуру (веревке и т. д.)*; бег вдоль пособий*; перепрыгивание шнура, лежащего на полу*.

Ежедневно в группу вносят по два-три разных пособия. Для детей второго года жизни каждое пособие выкладывается по отдельности, для детей постарше — в комплексе (параллельно друг другу или в ряд). Внеся пособия, воспитатель сначала дает возможность детям вспомнить знакомые движения, напоминает, если их забыли. Затем показывает новое движение (по одному ежедневно).

Первая половина дня. Пособие: гимнастическая скамейка. Движения: лазанье по скамейке на четвереньках*; ходьба с перешагиванием одного-двух предметов (ленточек, кубиков, разложенных на скамейке)*. С детьми второго года жизни повторяются движения, выполняемые в сентябре.

Вторая половина дня. Пособия: мяч, наклонная доска, кубики. Движения: прокатывание мяча в ворота (между двумя кубиками)*; скатывание с наклонной доски, вращение мяча на месте.

2-я неделя

Утро. Пособие: мягкое бревно. Движения: лазание по бревну на четвереньках; ходьба со спрыгиванием*; стать лицом к бревну, подняться, спрыгнуть с него*; ходьба парами, взявшись за руки, по двум бревнам, положенным рядом*.

Первая половина дня. Пособие: переносная лестница. Движения: ходьба по лестнице, лежащей на полу,— одна нога по полу, другая по краю лестницы; пролезание между рейками лестницы, поставленной на полу боком (закрепить между стульями или столами).

Вторая половина дня. Пособие: обруч. Движения: пролезание в обруч сверху вниз (ребенок берет обруч в две руки, поднимает его над головой, опускает вниз, пролезая через него, выходит из обруча. Предложить ребенку посмотреть на обруч, когда он вверху, прежде чем пролезть в него)*; вращение обруча на месте вокруг оси*; прокатывание обруча и бег за ним*; ходьба парами, взявшись за руки, по двум дорожкам из обручей, построенным рядом*.

С детьми второго года жизни повторяются движения, выполняемые в сентябре.

3-я неделя

Утро. Пособия: дорожки плоскостные, доска обычная, наклонная, ребристая. Движения: ходьба с перешагиванием кубиков, расставленных на дорожке*; бег по дорожке*; прыжки на двух ногах с продвижением вперед («зайчики») и спрыгивание*; переползание боком.

Первая половина дня. Пособия: лестница-стремянка, гимнастическая лестница, дорожка плоскостная. Движения: влезание на лестницу приставным шагом.

Чтобы вызвать интерес к лазанью, можно на разной высоте лестницы закрепить игрушку (куклу, мишку), предложить ребенку влезть и поздороваться с игрушкой. Другой вариант: перед лестницей положить дорожку, предложить ребенку пройти по ней до лестницы, подняться на несколько ступенек.

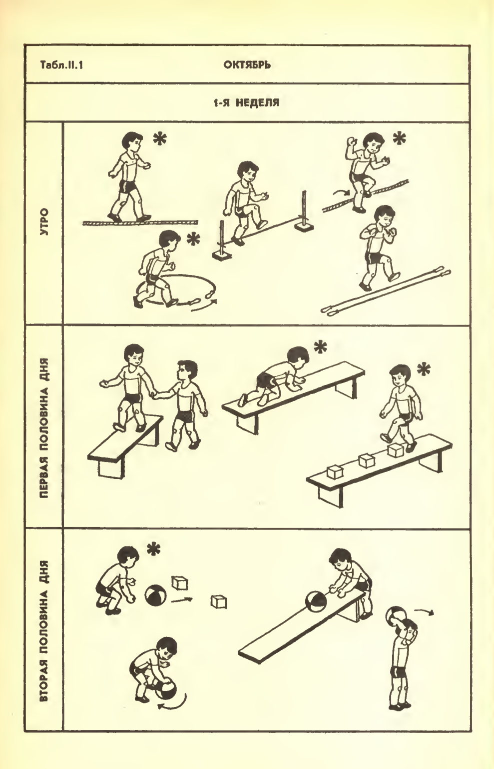
Вторая половина дня. Пособие: горка с двумя скатами. Движения: ползание вверх-вниз на четвереньках; бег вверх-вниз*.

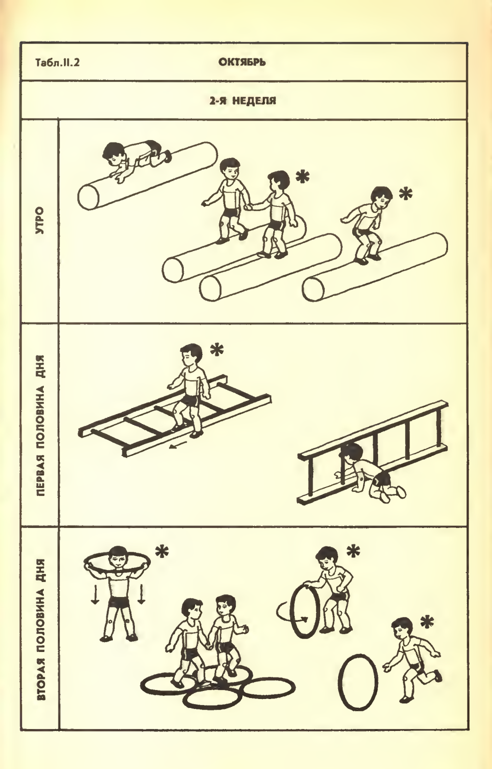
4-я неделя

Утро. Пособия: кубики, кегли, дуги, табуреты, вкладные ящики. Движения: подлезание под дугой, влезание в ящик, вылезание из него, перелезание через ящики, табуреты. Учить детей ставить на опрокинутый вверх дном ящик табурет, кубик, выполнять ряд движений: взойти на ящик, перешагнуть кубик, сойти с ящика, взойти на ящик, сесть на табурет (кубик), сойти с него; выполнять эти движения с куклой.

Первая половина дня. Пособие: мостик-качалка. Движения: перелезание мостика*; с детьми второго года жизни повторить движения, выполняемые в сентябре. Мостик-качалку целесообразно поставить посередине групповой комнаты как вынужденное препятствие. Чтобы привлечь внимание детей, рекомендуем положить рядом или наверху мостика-качалки пособия (мяч, машину, куклу).

Вторая половина дня. Пособия: комплексы предметов (дорожки, кубы, дуги), разложенные по-разному (в ряд сплошной линией или с промежутками). Движения: ходьба по дорожке, перешагивание кубов, подлезание под дугу. Дети ползут на четвереньках по дорожке, пролезают под дугу, встают и идут по кубам. Можно объединить все указанные пособия. Важно как можно разнообразнее размещать эти пособия.


Табл.II.1
ОКТЯБРЬ
1-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ


Табл.II.2
ОКТЯБРЬ
2-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

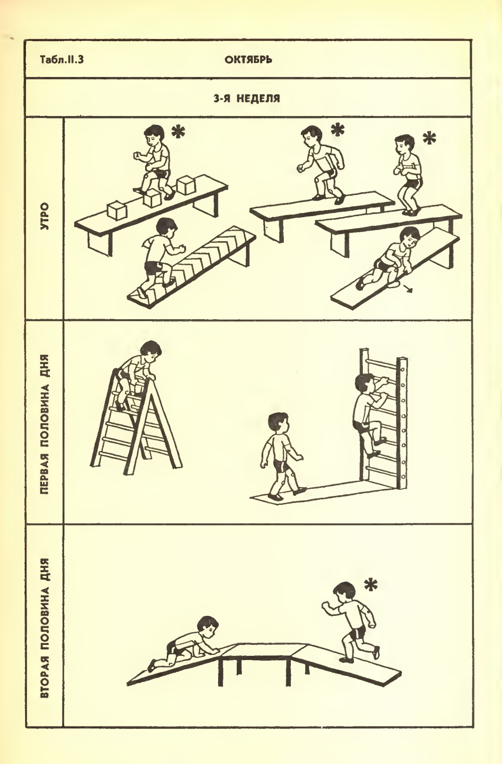
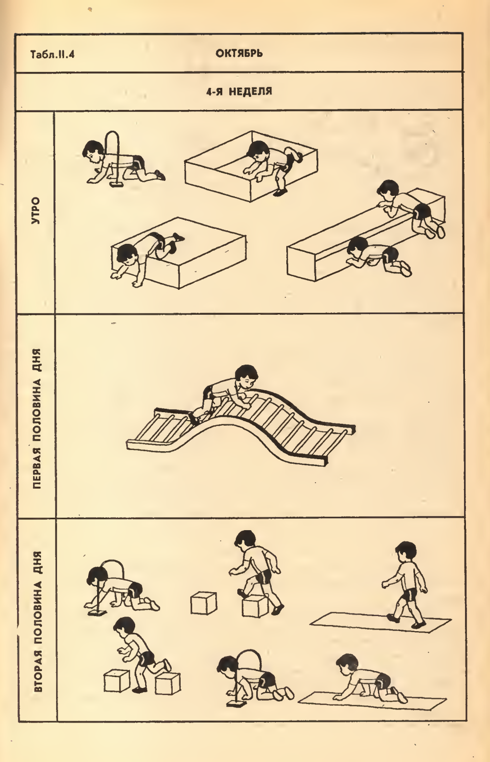


Табл.II.3
ОКТЯБРЬ
3-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ


Табл.II.4
ОКТЯБРЬ
4-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ III

Ноябрь. 1-я неделя

Утро. Пособия: шнур, веревка, скакалка, гимнастическая палка, канат. Движения: поочередное перешагивание двух-трех шнуров (скакалок, веревок, приподнятых над полом на высоту 5—10 см); подлезание под два шнура, расположенных параллельно (высота 40 см); ходьба вдоль каната; перешагивание его; перепрыгивание*; бег по дорожке из двух пособий (ширина 30 см)*.

В первый день недели воспитатель вносит шнур, веревку, скакалку, гимнастическую палку. Дает детям возможность вспомнить знакомые движения. Во второй день воспитатель предлагает построить дорожки из двух шнуров (скакалок, веревок и т. д.). Рекомендует детям сделать несколько дорожек в разных частях комнаты, а затем быстро пробежать по ним. На следующий день педагог показывает, как эти же шнуры можно поднять на высоту, закрепив их на кубиках (на концах шнуров привязаны мешочки с песком). Детям предлагают перешагивать их. Затем эти шнуры закрепляются еще выше — на стульях. Дети подлезают под них.

На четвертый день недели вносится канат. Вначале воспитатель наблюдает за движениями детей и делает вывод, смогут ли они самостоятельно перенести уже знакомые движения в действия с канатом. Если малыши затрудняются или не проявляют интереса к пособию, воспитатель помогает вспомнить знакомые движения.

В последний день недели закрепляются все знакомые движения на указанных пособиях. Предпочтительно самостоятельное выполнение детьми всех движений.

Первая половина дня. Пособие: гимнастическая скамейка. Движения: спрыгивание со скамейки (на мягкую основу)*, ходьба боковым приставным шагом парами, держась за руки*. С детьми второго года жизни повторяют знакомые движения.

Вторая половина дня. Пособия: мяч, кубики, стулья. Движения: катание мяча друг другу через ворота, построенные из двух предметов*; бросание вверх (без ловли)*.

Детей учат самостоятельно строить ворота, договариваться о совместной игре. Можно показать им разные варианты ворот для прокатывания мяча: построенные из кубиков, кеглей, двух стульев, двух гимнастических палок (длинные ворота). Рекомендуется использовать в качестве ворот детские стулья и веревку, натянутую на высоте 30—40 см.

2-я неделя

Утро. Пособия: мягкое бревно, веревка (шнур). Движения: ходьба по бревну с одновременным перешагиванием веревки, натянутой поперек бревна на высоте 10 см*

Необычная комбинация пособий создает условия для выполнения отдельных движений (подлезание под веревку и прокатывание мяча под ней; перешагивание бревна, перелезание через него, спрыгивание, ползание); комплекса однородных движений (подлезание под веревку, перелезание через бревно, снова подлезание и перелезание)*; разнородных движений (ходьба по бревну, перешагивание веревки, ползание по бревну, спрыгивание с него, ходьба обычная, подлезание под веревку и т. д.)*. Важно проследить, чтобы дети как можно разнообразнее обыграли эти пособия.

Первая половина дня. Пособие: переносная лестница. Движения: ходьба боковым приставным шагом по лежащей на полу лестнице, с перешагиванием реек*; перелезание лестницы, закрепленной на полу боком.

Вторая половина дня. Пособие: обруч. Движения: прыжки в обруч и обратно*; пролезание в обруч снизу вверх*; катание обруча друг другу*. С детьми второго года жизни повторяют знакомые движения.

3-я неделя

Утро. Пособия: те же, что в сентябре и октябре 3-й недели, веревка. Движения: ползание по дорожке с одновременным подлезанием под веревку*; ходьба по дорожке с перешагиванием веревки.

Первая половина дня. Пособия: лестница-стремянка, гимнастическая лестница. Движение: влезание на лестницу.

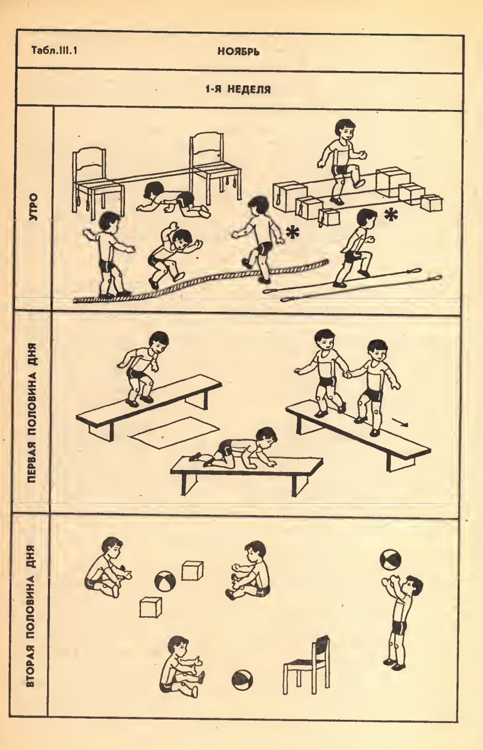
Вторая половина дня. Пособия: горка с двумя скатами, мячи, кегли. Движения: вкатывание мяча снизу на горку; сбивание мячом кегли, поставленной у основания горки*; ходьба вверх-вниз спиной вперед*.

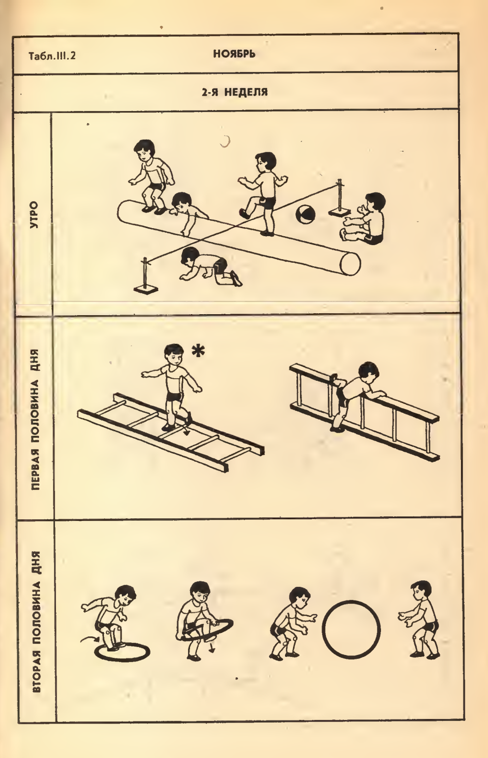
4-я неделя

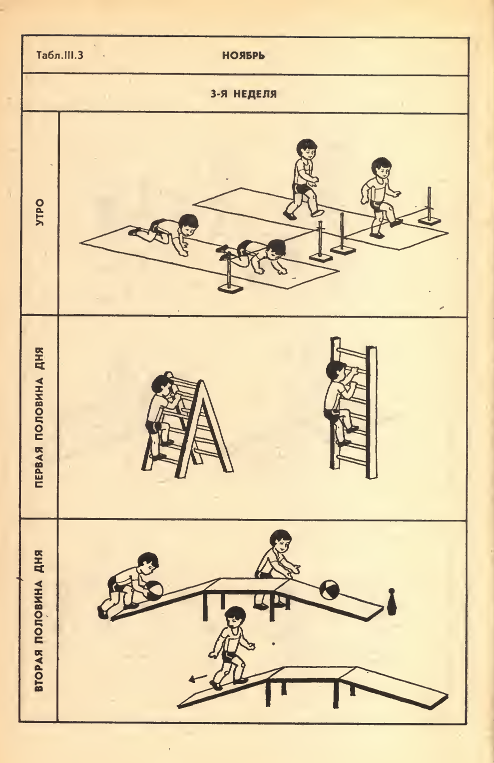
Утро. Пособия: ящики-вкладыши, кубики, табуреты, кегли, дуги, расставленные по отдельности и в различных комбинациях. Движения: ходьба парами, держась за руки, по двум дорожкам, построенным из однородных и разнородных предметов на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Все указанные предметы выстраиваются в ряд (с небольшими промежутками) посредине комнаты. Дети могут идти вдоль и между ними; змейкой между предметами; перешагивать предметы, сходя с них и перелезая через них и т. д.

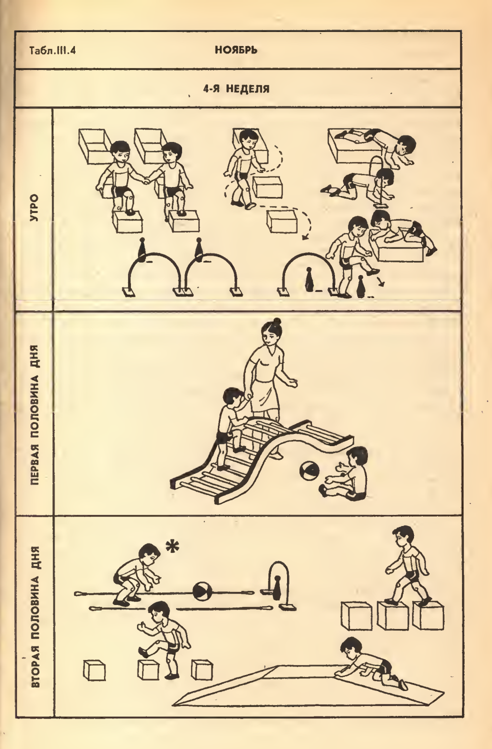
Первая половина дня. Пособия: мостик-качалка, мячи. Движения: ходьба по мостику (с поддержкой взрослым за руку); прокатывание мяча под мостиком (из разных исходных положений).

Вторая половина дня. Пособия: комплексы предметов. Первый комплекс: две гимнастические палки, дуга, кегли, мяч. Движения: прокатывание мяча по дорожке из двух палок, под дугой (сбить кеглю мячом). Второй комплекс: горка со скатом, доска, дорожка из кубиков (сплошная или с промежутками). Движения: предметы преодолеваются поперек (дети перелезают горку со скатом или подлезают под нее; перешагивают через доску или дорожку из кубиков).


Табл.III.1
НОЯБРЬ
1-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
*
*
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ


Табл.III.2
НОЯБРЬ
2-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
*
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ


Табл.III.3
НОЯБРЬ
3-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ


Табл.III.4
НОЯБРЬ
4-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ IV

Декабрь, январь, февраль. 1-я неделя

Утро. Пособия: шнур, скакалка, веревка, канат, гимнастические палки (короткие и длинные). Все пособия раскладываются по отдельности или в виде дорожек. Движения с отдельными пособиями: ходьба по канату, лежащему на полу*; перепрыгивание дорожки из двух шнуров (скакалок и т. д.)*; перепрыгивание веревки, лежащей на полу, взявшись за руки (по 2—3 человека)*; вращение скакалки вдвоем*; прыжки с продвижением вперед вдоль дорожки или по дорожке из двух скакалок; ходьба со скакалкой в руках (скакалка за спиной); подлезание под скакалку (веревку), которую держат двое детей. Движения с комплексом предметов: ходьба змейкой, бег, прыжки (между пособиями); ходьба, бег с перешагиванием и перепрыгиванием поперек пособий; пробегание (ходьба, прыжки) по дорожкам (вдоль пособий).

В течение сентября, октября и ноября дети приобрели определенные двигательные умения. Сейчас важно закрепить их, добиться, чтобы малыши самостоятельно выполняли знакомые движения в новой для них обстановке. Одновременно детей учат и более сложным движениям, требующим их объединения (по 2—3 человека). Особенно полезно объединять в совместной деятельности детей разного возраста, с разным уровнем развития движений, разной степени подвижности (большой и малой).

Первая половина дня. Пособие: гимнастическая скамейка. Движения: ходьба с предметом в руке (мешочек с песком, мяч)*; ползание на животе*; бег*; продвижение вперед-назад по скамейке, сидя верхом, опираясь ногами о пол*.

Вторая половина дня. Пособия: мяч, дуги. Движения: прокатывание мяча вдаль, в ворота из положения лежа на животе*; присев; бросание мяча друг другу (пытаться поймать)*, катание через ворота*; отбивание мяча о пол (без ловли 2—3 раза).

2-я неделя

Утро. Пособия: мягкое бревно, веревка. Движения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед по бревну*; бревно между ног*; ползание по бревну на четвереньках с подлезанием под веревку*; ходьба по бревну с перешагиванием веревки, натянутой поперек бревна (высота над бревном 25 см); ползание по бревну назад (см. 2-ю неделю ноября).

Первая половина дня. Пособие: переносная лестница. Движения: ходьба по боковой части лестницы вдвоем (один по одной стороне, второй — по другой), взявшись за руки*; прыжки на двух ногах между рейками*; перелезание через лестницу, приподнятую над полом на высоту 40—50 см*; подлезание под лестницей.

Вторая половина дня. Пособие: обруч. Движения: ходьба по ободу обруча (пластмассового, из каната) прямо*, боком; бег и прыжки вокруг обруча*; пролезание в обруч: один держит, другой пролезает (затем дети меняются местами)*; ползание вокруг обруча на четвереньках; прыжки на двух ногах с продвижением вперед с надетым на носки ног обручем*.

3-я неделя

Утро. Пособия: те же, что и в сентябре, октябре и ноябре 3-й недели. Движения: ходьба вдвоем навстречу друг другу (поздороваться, повернуться, дойти до края дорожки)*; ходьба вверх по наклонной доске, повернуться, сойти вниз*;

ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием кубиков, расставленных на дорожке на расстоянии 5 см друг от друга*; перепрыгивание дорожки*; ползание назад*, вперед.

Первая половина дня. Пособия: лестница-стремянка, гимнастическая лестница. Движения: влезание и слезание; перелезание через верх лестницы-стремянки высотой 1 м*; влезать на лестницу-стремянку, садиться верхом*. Использовать лестницу-стремянку в играх (лестница — машина, самолет, поезд).

Вторая половина дня. Пособие: горка с двумя скатами. Движения: прыжки вверх-вниз с продвижением вперед*; ходьба.

4-я неделя

Утро. Пособия: кубики, кегли, дуги, табуреты, ящики-вкладыши. Движения: ходьба, бег между предметами, расставленными на расстоянии 20—30 см друг от друга*. Учить детей самих строить дорожки по-разному, ходить и бегать по ним с разным положением рук (в стороны, на поясе, с предметом в руке).

Первая половина дня. Пособия: мостик-качалка, мячи, кегли. Движения: лазанье (держась за рейки и опираясь стопами ног на них). При выполнении этого движения педагогу необходимо быть особенно внимательным. Скатывание мяча со сбиванием кегли, поставленной у основания мостика; прокатывание мяча друг другу под мостиком.

Вторая половина дня. Пособия: комплексы пособий (переносная лестница, гимнастическая скамейка, дуги). Предлагаем 3 варианта их расстановки:

1. Пособия ставятся параллельно друг другу на расстоянии 1 м. Движения: ходьба между предметами и бег; подлезание под дугу, скамейку, пролезание между рейками лестницы, поставленной на полу боком.

2. Пособия расставляются в линию. Движения: подлезание под дугу, ходьба (или лазанье) по гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием реек лестницы (или лазанье), лежащей на полу.

3. Лестница кладется одним концом на скамейку, другим на пол, около другого конца скамейки ставится дуга. Движения: идти между рейками лестницы, пройти по скамейке, подлезть под дугу.

Табл.IV.1 **ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ**

1-Я НЕДЕЛЯ

УТРО

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

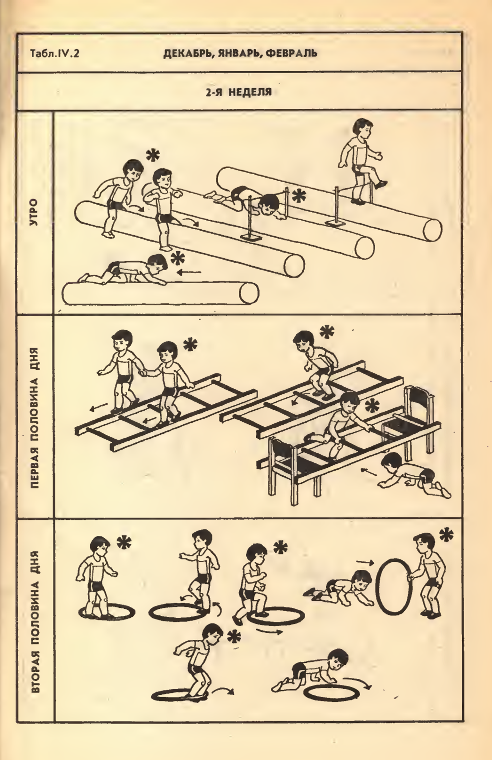


Табл.IV.2
ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ
2-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Табл.IV.3

ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ	
3-Я НЕДЕЛЯ	
УТРО	* * * *
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	*
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	*

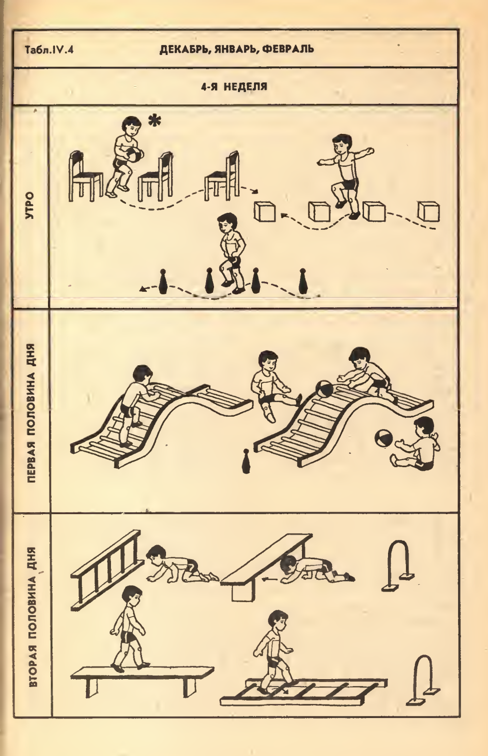


Табл.IV.4
ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ
4-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
*
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ V

Март, апрель, май. 1-я неделя

Утро. Пособия: шнур, скакалки, веревка, палка гимнастическая, канат, погремушки. Движения: ходьба и бег парами (дети встают по обе стороны шнура, веревки и берутся за руки)*; прыжки парами с продвижением вперед (пособия располагаются так же, как при ходьбе и беге)*; бег и прыжки с продвижением вперед со скакалкой в руках (скакалка за спиной)*; доставание погремушек, привязанных к шнуру, натянутому несколько выше вытянутых вверх рук ребенка; подтягивание на носочках, подпрыгивание.

В марте, апреле, мае закрепляют движения, разученные ранее. В первый и второй дни недели малышам дается возможность вспомнить знакомые движения, выполнить их вдвоем или небольшими подгруппами. Важно добиваться совместной двигательной деятельности: взявшись за руки; используя одно пособие на двоих, троих*. В совместные действия объединяют и детей в возрасте до двух лет.

В последующие два дня недели можно показать воспитанникам новые движения, а в последний день недели снова дать возможность выполнять движения самостоятельно. Воспитатель внимательно наблюдает за детьми, анализирует их двигательные умения и лишь по мере необходимости вмешивается в их деятельность.

К этому времени дети уже должны уметь самостоятельно раскладывать пособия для движений, выбирая наиболее удобное место; переносить пособия в другую часть комнаты.

Первая половина дня. Пособия: гимнастическая скамейка, мешочек с песком, мяч. Движения: ходьба по скамейке с толканием ногой мешочка с песком; передвижение по скамейке сидя верхом с одновременным прокатыванием мяча (вперед и назад); прокатывание мяча по скамейке (мяч подталкивается слегка, рука почти не отрывается от мяча).

Вторая половина дня. Пособия: мяч, обруч, шары. Движения: бросание мяча в обруч (метание в цель); бросание мяча вверх с ловлей (невысоко); ударять мячом о пол без ловли (1 раз); отбивание мяча от пола без ловли (до 5 раз); толкание мяча ногами из положения сидя; ударять мячом о стену (без ловли); прыжки из обруча в обруч*.

2-я неделя

Утро. Пособие: мягкое бревно. Движения: перелезание ногами вперед, прямо, боком; передвижение по бревну, сидя на нем верхом, вперед и назад (опираясь ногами о пол)*; ползание с одновременным подлезанием под дугу; ходьба спиной вперед — одна нога на полу, вторая на бревне*; сидя на бревне, перенести ноги махом на другую сторону*; передвигаться на четвереньках боком над бревном; ложиться на бревно спиной, поднимая в этом положении ноги вверх (поочередно и вместе).

Первая половина дня. Пособие: переносная лестница. Движения: ходьба спиной вперед и с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу*; прыжки через боковые стороны лестницы*; ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу*; пролезание змейкой между рейками боком поставленной лестницы; ходьба по боковой части лестницы за руку с воспитателем.

Вторая половина дня. Пособия: обруч, мячи (разные по размеру, цвету, материалу), дуга. Движения: подлезание под дугу с толканием мяча головой*; прокаты-

ванне мяча под две параллельно поставленные дуги и между ними; прыжки с продвижением вперед и вбок с зажатым между ног мячом*; толкание мяча двумя ногами прыжком*. Выполнение различных движений вдвоем: прокатывание мяча в ворота — один стоит в стойке ноги шире плеч, другой прокатывает мяч, затем меняются местами*; поочередное забрасывание мяча в обруч, лежащий на полу (дети до двух лет забрасывают мячи в обруч одновременно); один держит обруч, другой в него забрасывает мяч, затем дети меняются местами; бег вдвоем, держась руками за один обруч; катание обруча друг другу.

3-я неделя

Утро. Пособия: комплексы пособий (дорожка плоскостная, доска обычная, ребристая, наклонная, плоскостные квадраты из клеенки, пластмассы). Первый комплекс: наклонная доска и обычная (ставятся в ряд). Движения: скатывание мяча с наклонной доски таким образом, чтобы он прокатился и по обычной; ходьба вверх-вниз прямо, боком, спиной вперед с предметами в руках. Второй комплекс: ребристая доска, 2—3 квадрата, положенные на расстоянии полшага друг от друга, наклонная доска. Движения: различные виды ходьбы, ползание на четвереньках по всему комплексу пособий. Третий комплекс: плоскостные квадраты, наклонная доска, обычная доска и т. д. Движения: ходьба, ползание.

Первая половина дня. Пособия: лестница-стремянка, гимнастическая лестница. Движения: подняться на несколько ступенек вверх, передвинуться вправо или влево приставным шагом, спуститься вниз; влезать на лестницу по приставной переносной доске, лестнице; влезать на лестницу, предварительно выполнив несколько разных движений по приставным пособиям: кубам, доске обычной, ребристой, доске, положенной на кубы, и т. п.

Вторая половина дня. Пособие: горка с двумя скатами. Движения: прыжки по горке боком вверх и вниз; ползание на четвереньках, на животе вверх-прямо, вниз — ногами вперед и наоборот; ходьба с предметами в руках: мячом, обручем (машина въехала на горку); выполнение движений с мячом, стоя на площадке горки (скатывание, вращение на месте, подбрасывание вверх); скатывание мяча и ползание за ним вниз на четвереньках.

4-я неделя

Утро. Пособия: кубики, кегли, дуги, ящики вкладные, плоская дорожка. Движения: пролезание через один ящик и через несколько («тоннель»); поочередное перелезание ящиков, разных по высоте, начиная с влезания на низкий или высокий ящик с последующим подниманием вверх флажка; ходьба по дорожке из кубиков с перешагиванием кеглей (дуг), расставленных между ними; спрыгивание с кубиков; ходьба по дорожке из кубиков, сдвинутых в ряд, со спрыгиванием в конце.

Первая половина дня. **Пособие:** мостик-качалка. Движения: перелезание мостика, поставленного боком; ходьба по мостику без поддержки (босиком); подлезание под мостик с толканием мяча головой; подлезание ногами вперед, боком; закатывание мяча снизу (чтобы прокатился по всему мостику).

Вторая половина дня. Пособия: комплексы предметов. Первый комплекс: две параллельно натянутые на высоту 25 и 40 см веревки, между ними вдоль расставлены кубики на ширину шага ребенка. Движения: ходьба между шнурами по дорожке с перешагиванием кубиков или по ним; бег с перепрыгиванием кубиков;

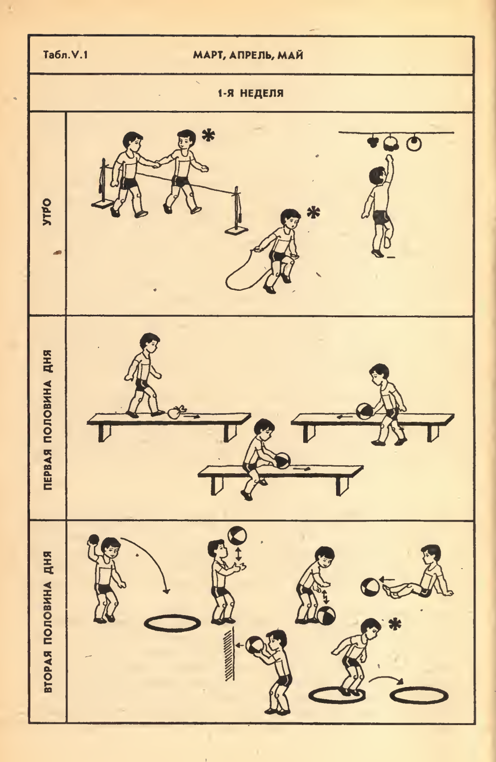


Табл. V.1
МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ
1-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

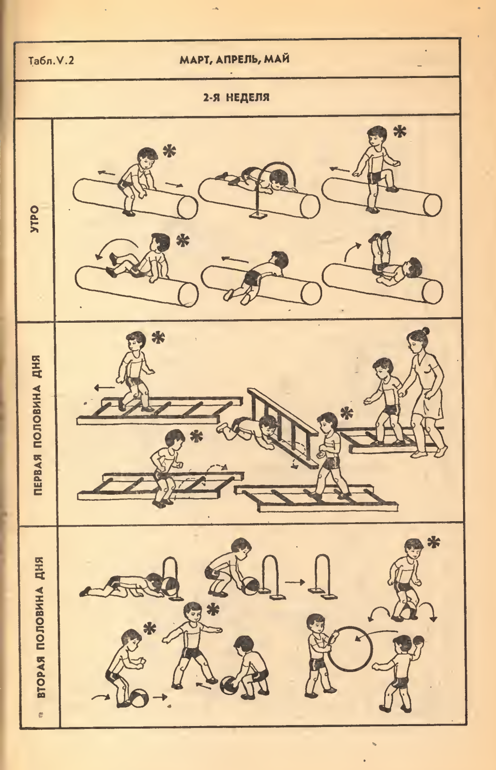
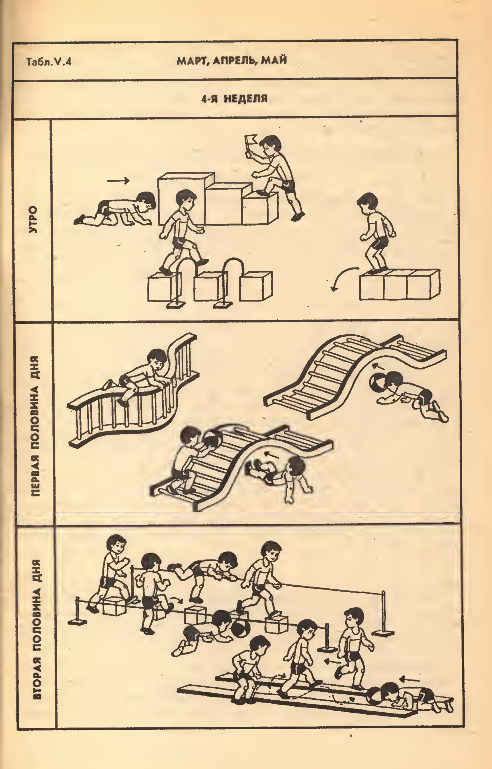

Табл.V.2
МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ
2-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Табл.V.3	МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ
	3-Я НЕДЕЛЯ
УТРО	
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	


Табл.V.4
МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ
4-Я НЕДЕЛЯ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

подлезание под шнуры; перешагивание одного шнура и перелезание через другой; прокатывание мячей между кубиками. Второй комплекс: две параллельно положенные доски шириной 10 см, мяч. Движения: ходьба змейкой, перешагивание с одной доски на другую; спрыгивание с одной и другой доски; перешагивание досок спиной вперед; ходьба по доскам спиной вперед; прыжки через доски боком; прокатывание мяча между досок; ползание на четвереньках между ними с толканием мяча головой; ползание назад.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТАБЛИЦЕЙ VI

Летом на участке. Понедельник

Утро. Пособия: скакалки, веревки, шнуры, канат, гимнастические палки (две-три короткие, две длинные). Движения: перешагивание веревки, натянутой через участок на высоте 30—40 см; подлезание под веревку, шнур, натянутый через участок на высоте 60—70 см; подпрыгивание до погремушек, прикрепленных к шнуру на высоте 5 см выше вытянутых вверх рук ребенка; вращение скакалки (короткой и длинной) вдвоем; ходьба, бег и прыжки со скакалкой в руках (скакалка за спиной); перекидывание скакалки через голову вперед-назад.

Первая половина дня. Пособия: чурбачки, обручи маленькие. Движения: с чурбачками — катание и бег за ними, вращение на месте, движения на дорожке из чурбачков (ходьба прямо, боком, змейкой между предметами, с перешагиванием и перепрыгиванием через чурбачки), использование в качестве цели при метании мешочков; лазанье на четвереньках, ставя ступни и ладони на чурбачки.

Учить детей строить дорожки из чурбачков (сплошные, с промежутками), в сочетании с досками (положив доску на 2 чурбачка, продолжив дорожку несколькими чурбачками, положенными в ряд), выполнять на них разные виды ходьбы, бега, прыжков. Действия с обручами: бег с обручем в руках («едем на машине»); забрасывание обруча на стоящую на расстоянии 1 м кеглю*; ходьба парами, взявшись за обруч с двух сторон; бросание вертикально расположенного обруча (чтобы он катился); вращать обруч вокруг себя*.

Вторая половина дня. Игры с водой в бассейне. Пускание корабликов по воде; перешагивание из обруча в обруч, разложенные по дну бассейна; толкание мячей по воде и бег за ними; ходьба на четвереньках по дну*; лежать в бассейне, держась за бортик руками*; сидеть на бортике, двигая ногами; ходьба с высоким подниманием колен («петушки»); катание пластмассовых кукол на резиновых надувных игрушках.

Вторник

Утро. Пособия: чурбачки, шины. Движения: ходьба, перелезание, спрыгивание*; садиться на шины верхом (езда на лошадке, машине); пролезание в шины; бросание мячей в отверстия шин из положения лежа на животе*; ходьба и бег вокруг шин, заглядывая в окошечко (отверстия шин); приседание и вставание за шинами, чурбаками (игра в прятки).

Первая половина дня. Обучение езде на трехколесном велосипеде. Учить садиться на велосипед, крутить педали, поворачивать руль вправо и влево, ездить по широкому кругу, проезжать в широкие ворота (из кубов, табуретов); показать возможности использования велосипеда в играх с куклами (ехать «на рынок за продук-

тами», повесив на руль ведерко, сумочку), катать куклу (мишку, зайку) на велосипеде.

Вторая половина дня. Пособия: гимнастическая скамейка, кубы разной высоты. Варианты их использования разнообразны:

1. По обе стороны скамейки ставятся лесенкой кубы разной высоты. Малышам надо подняться по кубам, пройти по скамейке, сойти по второй лесенке (с нижнего куба можно спрыгнуть). В другой раз кубы приставляются перпендикулярно к скамейке.

2. Кубы ставятся двусторонней лесенкой. По ней дети ходят вверх-вниз, с двух крайних кубов спрыгивают.

3. Кубы ставятся односторонней лесенкой. Ходьба, начиная с малого куба, по лесенке вверх, слезание с большого куба. Влезание на большой куб, ходьба по лесенке вниз с спрыгиванием с нижнего куба.

4. Кубы ставятся лесенкой с промежутками. Движения те же.

5. Ползание по скамейке на животе с одновременным прокатыванием мяча вдоль скамейки*.

Детям второго года жизни во всех указанных движениях воспитатель оказывает помощь.

Среда

Утро. Пособие: гимнастическая лестница. Движения: влезание на гимнастическую лестницу; пролезание между рейками на другую сторону; передвижение вправо-влево стоя на перекладине лестницы; ходьба между рейками переносной лестницы, по доске, прикрепленной к гимнастической лестнице наклонно. Бросание мячей между рейками лестницы (вперед-вниз, вдаль, вверх). Прыжки стоя у лестницы, держась за перекладину руками; приседание в том же положении. Прокатывание мячей под нижней рейкой лестницы.

Первая половина дня. Пособия: обруч, мячи, переносная лестница, наклонная доска, бревно. Движения: вращение обруча на месте, катание обруча и бег за ним, пролезание сверху вниз и снизу вверх; игра с обручем «Лошадки», прыжки вокруг обруча, в обруч и обратно. Бросание мяча вдаль и бег; вверх; отбивание о землю; бросание друг другу с ловлей; в обруч, расположенный горизонтально и вертикально (подвесить к дереву, перекладине, гимнастической лестнице); в дерево (в ствол), забрасывание в песочный ящик; ведение мяча ногой (футбол); перебрасывание через гимнастическую лестницу, сетку (высота 180 см), бросание о стенку (в павильоне). Ходьба вдвоем с лестницей на плечах*; перелезание лестницы, поставленной к земле боком (лестницу держат двое детей)*; в том же положении — пролезание между рейками; ходьба по наклонной лестнице вверх, вниз — спиной вперед*; ходьба по бревну, лежащему на земле, перешагивание его, перелезание, спрыгивание, передвижение, сидя верхом, вперед и назад.

Вторая половина дня. Движения в песочном дворике: ходьба по краю, спрыгивание в песок, перешагивание, перелезание. Прокатывание мяча по бортику. Выполнение указанных движений с куклой (мишкой, зайкой и т. д.).

Четверг

Утро. Пособия: кегли, дуги, кубики, табуреты. Движения: ходьба и бег по кругу змейкой между кеглями, кубами. Научить детей строить разные дорожки из указанных пособий и выполнять разные движения. По-разному располагать пособия:

Табл. VI.1

ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

УТРО	
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	

Табл. VI.2

ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ

ВТОРНИК

УТРО	
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	

Табл. VI.3

ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ

СРЕДА

УТРО	
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	

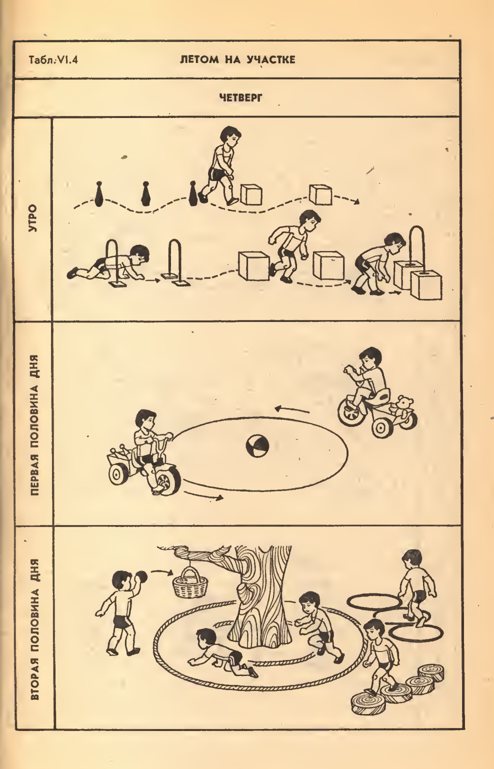
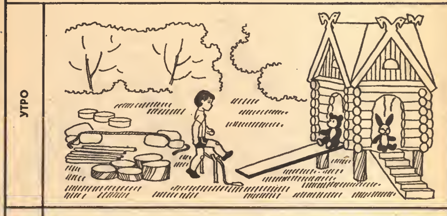

Табл. VI.4
ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ
ЧЕТВЕРГ
УТРО
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Табл. VI.5 **ЛЕТОМ НА УЧАСТКЕ**

	ПЯТНИЦА
УТРО	
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	  

поставить в ряд с небольшими промежутками; кегли и дуги поставить в 2 ряда параллельно, дальше дорожку продолжают кубики и табуреты, поставленные сплошь или с промежутками в ряд; расставить по кругу (в любом варианте); поставить дуги на кубики (высокие воротца) и пролезать без помощи рук.

Первая половина дня. Обучение езде на трехколесном велосипеде (см. июнь, июль, август, 2-й день).

Вторая половина дня. Движения у дерева с толстым стволом. Ходьба и бег вокруг дерева, взявшись за руки (хоровод), меняя направление. Делать большой (на вытянутые руки) круг и малый (подойти к дереву)*. Ходьба, бег, прыжки по веревке, обручам, чурбачкам, разложенным вокруг дерева, и между ними. Забрасывание мячей, мешочков с песком в корзину, обруч, подвешенные к ветке дерева. Ходьба на четвереньках вокруг дерева по дорожке из двух веревок, из обруча в обруч, по чурбачкам высотой 5 см, стульям, доскам (обычной, наклонной, ребристой).

Пятница

Утро. Пособия: веревка, канат, скакалки, чурбачки. Все пособия по-разному раскладываются возле домика. В домике куклы, зайцы, мишки и другие звери (по количеству детей). Малышам предлагается преодолеть все препятствия, войти в домик, взять игрушку, пройти с ней по дорожке, а затем провести ее по дорожке. Пособия каждое утро расставляются по-разному.

Первая половина дня. Игры с водой в бассейне (см. с. 98—99).

Вторая половина дня. Пособия: мячи, обручи, скакалки. Можно организовать движения по типу контрольных упражнений, чтобы проверить, чему научились дети. Воспитатель вносит мячи, разные по размеру, цвету, выполненные из разного материала. Предлагает детям выбрать любой мяч и выполнять с ним разные движения. Через 5—7 минут педагог вносит обручи, разные по размеру, цвету и выполненные из разного материала, а еще через 5—7 минут — скакалки. Воспитатель следит, чтобы никто из детей не оставался без движений, по мере необходимости помогает малышам выполнить не получающиеся движения, включается в игры с ними; оценивает степень усвоения детьми движений, разученных в течение года, отмечает разнообразие движений.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Важным источником знаний малышей, средством их физического и интеллектуального развития является разнородность предметной среды. Как обеспечить ее, находясь в четырех стенах небольшой, заставленной трафаретными игрушками и мебелью, групповой комнаты детского сада или квартиры?

Частая смена расположения бытовых и игровых зон, показ неизвестных ранее действий с известными ребенку предметами, безусловно, ведет к новым осмыслениям и элементарным обобщениям. Однако эти возможности невелики.

Оптимальный выход видится в поиске:

простых пособий, атрибутов и деталей, которые могут создать фон для игры и движений, дополнить игрушку, подсказать дополнительное действие;

различных сборно-разборных конструкций, дающих возможность часто и легко менять предметное окружение ребенка;

оборудования, объединяющего физкультуру с игрой, что создает условия для

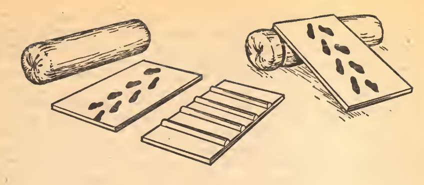


Рис. 16

наиболее полного самовыражения малыша в деятельности. Ведь суть того и другого для него — в движении.

Указанное оборудование должно непременно нести в себе многовариантность форм и размещения в пространстве, легко трансформироваться, занимать немного места при хранении, вызывать у ребенка желание выполнять различные движения и действия. Прочность, гигиеничность, изящество, легкость — обязательные требования, предъявляемые к такому оборудованию. Многое можно изготовить своими руками с минимальными материальными затратами.

АТРИБУТЫ И ДЕТАЛИ ДЛЯ ДВИЖЕНИЙ И ИГР ДЕТЕЙ

Мягкое бревно. Изготовляется из старых матрацев и одеял, сверху обтягивается моющимся материалом. Используется для лазанья, ходьбы, прыжков. Дети включают его в игры с куклами. При использовании дополнительных деталей превращается в поезд, самолет, автобус и т. д. (рис. 16).

Доска (ширина 20 — 50 см, длина 100—120 см). На одной стороне изображены стопы ног (для упражнений в ходьбе с правильной постановкой стоп). С другой стороны можно набить полукруглые реечки на расстоянии 5 см друг от друга (ребристая доска). На концах доски по углам 4 отверстия. Если продеть в 2 из них на одном конце резиновые шнуры, доска может прикрепляться к мягкому бревну и использоваться в качестве наклонной доски или горки. По такой горке дети сбегают, скатывают мяч, машину, водят куклу (рис. 16). Для хранения доску можно подвесить за отверстия в игровом уголке: она может быть фоном в интерьере кукольной комнаты (настенная панель).

Деревянные чурбачки (диаметр 20 см, высота 5—10 см) используются для спрыгивания, перешагивания, ходьбы. Можно выполнять на них некоторые общеразвивающие упражнения; прокатывать их; использовать в качестве цели при метании мяча; применять в строительных и подвижных играх. Если одну сторону чурбачка сделать овальной, то его удобно использовать для упражнений в равновесии. Возможны варианты чурбачков в сочетании с обычной доской длиной до 100 см и шириной 10—15 см (рис. 17).

Три «дорожки» (четыре, пять) из цветных шнуров длиной 8—10 м. Шнуры закрепляются на двух длинных палках на расстоянии 40—50 см друг от друга. Применяются при обучении прыжкам, бегу, ходьбе, лазанью, в подвижных играх,

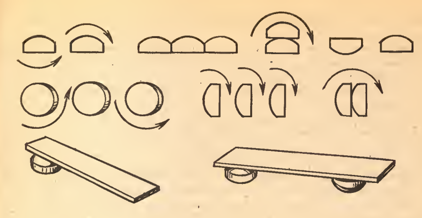


Рис. 17

в играх с куклами. Можно закрепить их вертнкально в специальиых стойках или привязать к двум стульям (рис. 18).

Кольца, выпиленые из ствола дерева с дуплом (любого размера). Используются в ходьбе, прыжках, общеразвнвающих упражиениях, для прокатывания, бросання.

Мешочки нз плотной ткани, наполненные горохом (10 × 10 см) для ходьбы (предупреждение плоскостопия), бросания, перекидывання с ладоин на ладонь. Самые маленькие дети строят нз иих башеики.

Мягкне кирпнчнки (20 × 30 × 10 см). Изготовляются нз моющейся ткаин н поролона. Удобны для всех вндов двнженнй я игр с куклами.

Цели для метания нз плотного полотна длиной 1,5 — 2 м, шнрнной 60 см. На полотио нашивают три цветных круга диаметром 50 см. На продольных сторонах закреплены колечки, чтобы протяиуть через них 2 шиура (лучше резнику) Хранят свериутыми в рулоичик, чтобы не испортить внешннй внд (рнс. 18).

«Обруч» из каиата (толщниа 3,5—4 см, днаметр 1—1,5 м).

Мягкое колечко (толщниа 4—5 см, днаметр 16—20 см). Несколько таких колечек (5—6), разложениых вдоль, служат дорожкой для ходьбы боснком. Колечко используется как подставка для мяча (чтобы не укатывался) на физкультуриом занятии нли во время утреиней гнмиастнки. Закреплеииые на стене колечки нспользуются в качестве целей для попадаиия в иих маленькими мячами. Могут служнть кольцебросом (не создают шума).

Мячнк на резнике (диаметр 5—6 см) шьется нз ткани: через цеитр протягн-

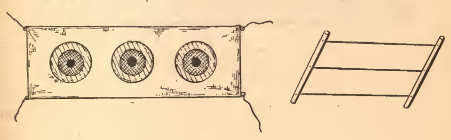


Рис. 18

вается резинка либо прочно пришивается обычная бельевая резинка к поверхности мячика.

Плоскостные пособия (из клеенки и других моющихся материалов): дорожка с изображением стоп ног для обучения правильной ходьбе; круги (диаметр 10 — 30 см); квадраты. Используются в качестве зрительных ориентиров. Круг диаметром 1 м с изображением спиральной линии к центру применяется при ходьбе, прокатывании мяча.

Деревянные табуреты высотой 15 см. Дети строят из них мостик (сплошной или с расстоянием), ходят по ним, спрыгивают, перешагивают. Они строят из табуретов дом для кукол, применяют в качестве стула, кровати в играх с куклами. Перевернутый табурет служит мишенью при метании.

Легкие деревянные лестницы длиной 1 м, шириной 50 см. Положив их на пол, дети упражняются в равновесии, перешагивании; поставив одним боком к полу — пролезают через них. Применяют в строительных играх, в играх с куклами.

Дорожка-«топожка» (так ее называют дети). Два парусиновых полотна длиной до 100 см и шириной 20—25 см сшиваются с двух узких и одной длинной сторон, прострачиваются отсеки. В некоторые из них с непростроченной стороны вшивают молнию (можно делать застежки из пуговиц или липучей ленты), а затем вкладывают мешочки с горохом, камушками, песком (рис. 19), в некоторые отсеки пришивают петли из бельевой резинки, чтобы можно было вставить круглые и четырехгранные палочки. Хранят дорожку в свернутом виде.

«Карусель». К палочке длиной 25—30 см прикрепляют круг из фанеры, к которому привязывают 8—12 разноцветных лент длиной 2 м. Используется для подвижных игр с детьми.

«Разноцветный дождик». В шесте длиной 2 м и диаметром 3 см просверливают отверстия, в которые продевают разноцветные ленты, сложенные пополам. Варианты использования различны: воспитатель подвешивает шест выше поднятых вверх рук детей, предлагает стать на носки, достать ленты; педагог держит шест в руках, убегает от детей, предлагая каждому догнать свою ленту (количество играющих по количеству лент). Задание считается выполненным, если ребенок сумел вытянуть ленту из отверстия; шест кладется на пол, ленты аккуратно раскладываются параллельно. Дети перешагивают, перепрыгивают, переползают их.

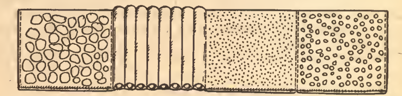


Рис. 19

СОДЕРЖАНИЕ

Учебное издание

Шишкина Валентина Андриановна

Движение + движения

Зав. редакцией *Л. А. Соколова*
Редактор *Д. А. Михайлова*
Младший редактор *М. И. Ерофеева*
Художник *Е. М. Кузнецов*
Художественный редактор *Е. А. Михайлова*
Технический редактор *Н. С. Щукина*
Корректор *Н. И. Новикова*

ИБ № 14216

Сдано в набор 22.04.91. Подписано к печати 22.08.91. Формат $60 \times 90^1/_{16}$. Бумага газетная. Гарнитура Литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 6,0. Усл. кр.-отт. 6,25. Уч.-изд. л. 6,29. Тираж 489 000 экз. Заказ № 42. Цена 40 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Саратовский ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Министерства печати и массовой информации РСФСР 410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.

40 к.



